

**ALBERT IGNATENKO**

**Cum să devii  
FENOMEN**

## DESPRE AUTOR ȘI CARTEA LUI

Parapsihologia, psihotronica, extrasensologia cunosc în perioada actuală un adevărat *boom*. Aproape zilnic în presă se publică articole despre fenomene *psi* curioase, oameni cu diferite posibilități paranormale. Oameni de Știință din multe țări s-au interesat în mod serios de această problemă. Rezultatele științifice obținute în ultimele două decenii privind studierea fenomenelor paranormale permit examinarea acestora de pe poziții noi: ca posibilități ale omului, existând în mod real, dar necercetate în profunzimea lor până în prezent.

"Posibilitățile omului sunt nelimitate" susține autorul acestei cărți, Albert Ignatenko, membru activ al Societății psihologilor de pe lângă Prezidiul Academiei de Științe a URSS, Președintele Centrului Internațional de Psihoenergosingestie, Președintele Asociației extrasensorilor ucraineni. Cunosc de mai mult de zece ani

omul, pe care ziariștii maghiari l-au numit nu demult "regele parafenomenelor". Aibert Ignatenko este întradevăr o personalitate unică, nu știu dacă mai există vreun om în lume care să stăpânească zeci de capacități fenomenale, începând cu memoria și terminând cu cele mai misterioase din domeniul parapsihologici și psihoenergiei. Nu întâmplător fenomenul Ignatenko a atras atenția multor oameni de știință, atât din țara noastră cât și din străinătate.

A.G. Spirin, membru-corespondent al Academiei de Științe a URSS: "După părerea mea, A. Ignatenko posedă o capacitate neobișnuită, la un nivel foarte înalt, de acțiune energoinformațională la distanță asupra oamenilor și de receptare a informației pe canale neobișnuite de legătură, ceea ce prezintă un mare interes pentru știința care cercetează posibilitățile fenomenale ale omului".

N. E. Fedorenko, doctor emerit, profesor de filozofie naturală, Membru al Academiei de parapsihologic și medicină a SUA: "... Știința de a pătrunde adânc în starea psihică a omului, căutarea și determinarea metodelor psihologice necesare de acțiune asupra acestuia, simțul măsurii în toate, uimește, subjugă și convinge de faptul că în fața noastră se află maestrul unui gen complex de artă".

L .A. Lepihova, doctor în științe medicale, director adjunct al Institutului de Cercetări Psihologice din Kiev: "Particularitățile psihofizice naturale ale personalității lui A. Ignatenko i-au permis ca în procesul exersării să-și dezvolte o serie de capacități, care pot fi recunoscute ca fenomenale. Din rândul acestora fac parte, înainte de toate, o memorie figurativă bine dezvoltată și o sensibilitate ideomotorică puternică... El poate corecta percepția lumii, comportamentul omului și poate chiar trezi la viața capacitățile sale adormite..."

A.V. Jajnov, șeful laboratorului de lucrări sociologice și psihologice al Institutului Pedagogic din Nikolaev: "Am lucrat mulți ani cu somități, precum Messing și Kuni. Mai târziu, a venit în laboratorul nostru Albert Ignatenko, cu care am realizat o serie de lucrări științifice. Indiscutabil, nivelul posibilităților lui Ignatenko este mult superior..."

De peste 25 de ani Albert Ignatenko îmbină cu succes activitatea științifică cu cea scenică. Parapsihologia a fost socotită la noi mulți ani o știință falsă, fenomenele paranormale au fost negate și a fost necesar un curaj deosebit al savanților, cercetătorilor, care s-au ocupat de aceste probleme și un mare talent al unor experimentatori precum Ignatenko, care au demonstrat pe scenă fenomenele telepatiei, telekineziei, clarviziunii și sugestiei mentale fără folosirea hipnozei.

Munca științifică concentrată în domeniul sugestologiei plus activitatea practică uriașă i-au permis lui A. Ignatenko să formeze o nouă direcție în practica mondială — psihoenergogugestia. Această direcție este analizată detaliat în cartea sa, iar în viață ea este aplicată cu succes de către elevii și discipolii primului psihoenergogugestolog.

Există sute de publicații, zeci de articole științifice, au fost turnate câteva filme dedicate fenomenului Ignatenko. Foarte interesante din punctul meu de vedere sunt experiențele înregistrate pe peliculă privind acțiunea asupra materiei moarte și procesele ce au loc în aceasta, de exemplu, influența asupra norilor. Posibilitățile psihocenergetice ale lui Albert Ignatenko îi permit să adune sau, invers, să risipească norii. În cadrul cercetării căilor de lichidare a urmărilor catastrofei ecologice de la Aral, o grupă de bioenergooperatori din Nikolaev a efectuat experiențe privind concentrarea norilor și comprimarea învelișului noros într-o anumită regiune. Fotografiile din cosmos, executate în timpul experimentului atestă posibilitatea acțiunii bioenergetice la distanță asupra nebulozității. "La acest om, probabil, cel mai uimitor lucru nu este ceea ce poate el însuși. Deși, poate foarte mult. Cel mai uimitor lucru este că Ignatenko, în timpul aparițiilor sale în public, obține aceleași calități fenomenale de la oamenii obișnuiți" — scria cu doi ani în urmă ziarul "Vecerniaia Moskva".

— Ai putea, oare, să "faci" din om un fenomen fără a fi în contact direct cu acesta? — l-am întrebat eu odată.

— O școală fără frecvență a fenomenului, -a zâmbit Albert. — Este o idee interesantă. Am să mă gândesc. Și iată că am în față cartea "Cum sa devii fenomen". Spre deosebire de multe alte cărți scrise pe aceeași temă, ea trezește în mine o încredere deosebită. Nu numai pentru că sistemul propus de autor este, după părerea multor specialiști, simplu, accesibil și prevăzut pentru o însușire rapidă. Mi se pare deosebit de importantă concepția de bază a sistemului său: fenomenele nu sunt capacități excepționale, supranaturale. Ele reprezintă ceea ce este stocat, există, se află în fiecare dintre noi. Fenomenele nu sunt supermani, ci oamenii viitorului și fiecare om are șansa să le semene.

Cineaștii japonezi, care au turnat filmul "Extrasensorii sovietici" au afirmat despre Albert Ignatenko: "După convingerile noastre acest om îndeplinește o anumită misiune pe Pământ". Nu am de gând să judec ce au avut în vedere japonezii, dar sunt convins de un singur lucru — concepția despre lume, filozofia, personalitatea autorului acestei cărți servesc unor țeluri înalte, nobile, bune și îndreptate spre viitor.

*J&.Nautnov Membru-corespondent al Asociației Internaționale de Parapsihologie*

## **INTRODUCERE "EU SUNT MICROCOSMOS"**

*Ce flăcări, oare mă înaripară  
Și cine mi-a spart lanțuri și cătușe  
Și spaima morții și cumplita ușă*

*Prin care rari sunt cei ce ies afară?  
Ani, luni și zile, ora jucăușă  
(Copiii vremii), curtea temerară  
În care — oțel, comori nu m~apărară  
Și nici vrăjmașa n-o făcu mieluşă...  
Cu aripi sigure străbat înaltul,  
Zăgazuri de cristal nu mă-nspăimântă,  
Iar zboru-n infinit nu mi se curmă...  
Și de pe globul meu mă-nalț spre altul,  
Un câmp eteric dincolo îmi cântă  
Și ce văd alții-abia, eu las în urmă!  
Giordano BRUNO*

Au trecut mai mult de trei secole de când autorul acestor versuri, Giordano Bruno, a fost ars pe rug pentru credința sa în existența unei multitudini de lumi locuibile. S-au schimbat multe pe parcursul celor trei sute de ani în cunoștințele noastre despre lume și Univers. Dar în ce măsură, ne-am apropiat de Adevăr? Ce știm despre legile Universului, despre locul Omului în Univers, sensul vieții, despre mecanisme tainice și cele vizibile ale Cosmosului?

Fiecare epocă aduce cu sine cunoștințele sale și adevărurile inițiale sunt incluse în fiecare din sistemele filosofice existente. Timp îndelungat, materialistii și idealistii au polemizat în legătură cu cauza. primară a existenței. Materialistii consideră materia ca fiind primordială, idealistii — conștiința, energologii — energia.

Fizica atomică contemporană, teoria particulelor elementare, au înmănunchiat aceste trei categorii într-o interconexiune, inseparabilă. Și atunci, gândirea omului, aflată pe o nouă. treaptă de dezvoltare, s-a îndreptat din nou spre misterul primordial al vieții — taina Omului.

Este imposibil să cunoști Universul fără a cunoaște Omul. Și, în același timp, studiindu-se și înțelegându-se pe sine, Omul descoperă întreaga lume, acele legi, care creează și conduc lumea.

Plecând de la modelele contemporane ale Universului, este necesar să analizăm existența noastră prin concepția: Om-Pământ-Cosmos, adică prin unitatea dintre micro și macrocosmos. Iată ce a scris, de exemplu, pe această temă marele gânditor contemporan, academicianul V. I. Vernadski: "Omul pentru prima dată a înțeles în mod real, că el este locuitorul planetei și poate, trebuie să gândească și să acționeze sub un nou aspect, nu numai aspectul personalității disparate, al familiei sau al neamului, statului sau aliaților săi, ci și sub aspect planetar. El, ca orice ființă, poate gândi și acționa sub aspect planetar numai în

domeniul vieții — în biosferă, într-un înveliș determinat al Pământului, de care el este legat inseparabil, potrivit unor legi obiective și din care nu poate ieși. Existența acestuia reprezintă funcția lui".

Natura nu ne dăruiește cunoștințele, le căpătăm în lupta cu greutățile, pe care ea le creează. Și dacă până acum dezvoltarea omului s-a desfășurat conform programelor genetice impuse de natură, acum este nevoie de altceva. Evoluția omului trebuie să înceapă prin efortul său propriu, manifestarea Voinței sale și a Credinței în posibilitățile sale nelimitate.

Cum se poate merge pe această cale? Există multe școli și sisteme de dezvoltare psihologică a omului. Fiecare are libertatea de a alege. Este posibil ca sistemul de autoperfecționare propus de mine să vă intereseze. El pleacă de la concepția că "omul este microcosmos", analizează fenomenele de pe poziția uneia dintre ultimele teorii date omenirii, după părerea mea, fundamentală și atotcuprinzătoare — sistemul AUM, care prezintă practica de dezvoltare a bioenergiei umane.

#### EU SUNT MICROCOSMOS

Cunoașterea cosmică este proprie gândirii noastre naturale. Dar oare mulți dintre noi se simt ca fiind un sistem "microcosmos-macrocosmos"? Faceți primul pas pe calea autodesăvârșirii.

Așezați-vă într-un fotoliu comod și meditați. Închideți ochii, luați poziția "vizitiului": picioarele lipite, genunchii ușor depărtați, mâinile pe genunchi, palmele în sus, relaxați-vă, înlăturați gândurile străine, intrați în armonie cu cosmosul. Inchipuiți-vă: Eu sunt microcosmos. În mine se desfășoară toate procesele, care au loc în Univers. Sunt un flux de energie, sunt plasmă. În jurul meu este energia cosmică, o văd cu ochii închiși și o simt. Energia Cosmosului pătrunde în mine. O simt sub forma unei unde plăcute, care îmi umple fiecare celulă a corpului. Energia mea intră în energia Cosmosului. Mă contopesc cu macrocosmosul, cu Universul. Celulele mele "eu-1" meu sunt inseparabile. Mă simt macrocosmos. Celulele, "eu-1" meu sunt la fel de puternice ca macrocosmosul. Mă odihnesc. Plăcuta contopire mi-a dat forță și încredere în mine, în posibilitățile mele. Cunoscând Cosmosul, m-am cunoscut pe mine însumi. Au apărut idei creatoare. Pot crea. Mi-am propus un țel nobil și-l pot atinge.

Iar acum, numărând până la zece, voi intra în starea obișnuită, dar tot ce am simțit, am văzut, și am spus rămâne în mine și se va realiza de către psihicul meu și fiecare celulă a organismului.

Unu - corpul este ușor și proaspăt.

Doi - mâinile, picioarele sunt ușoare.

Trei -trunchiul este ușor.

Patru - gândurile sunt clare, memoria funcționează excelent.

Cinci - gândurile devin mai precise.

Șase - fiecare celulă a corpului este puternică, liniștită și comandată de mine.

Șapte -îmi este ușor, plăcut și bine.

Opt- m-am cunoscut pe mine însumi.

Nouă — tot ce mi-am propus voi realiza.

Zece — corpul este ușor, proaspăt, capul limpede și clar.

Puteți deschide ochii. Ridicați-vă și plimbați-vă prin cameră. Acest exercițiu meditativ facilitează creșterea spirituală. De fiecare dată după executarea exercițiului, vă sfătuiesc să vă gândiți la calitățile care conduc spre "puritate": adevărul, sinceritatea, dorința de a face bine altora și de a nu le face rău cu gândul, vorba, fapta... Țineți minte cele spuse de Rabindranat Tagore: "... pentru a căpăta putere, trebuie să te supui legii forțelor universale și să fii pătruns de conștiința că ele sunt ale tale". Nimeni nu-și va înțelege niciodată posibilitățile reale, dacă, în afară de dorința firească de a deveni un fenomen, nu va înțelege pe deplin că omul este o părțică a macrocosmosului, adică se află sub puterea legilor universale ale naturii. Și numai subordonându-se lor, se poate afla pe sine în sine însuși, cu posibilități nelimitate

## II.- UNIVERSUL

Cosmologia modernă consideră Universul nostru drept gazdă a mai multor lumi, fiecare având caracteristici proprii, o stare proprie a materiei și a timpului. Cunoștințele căpătate cu ajutorul câmpului informațional al pământului, de asemenea multe ipoteze strălucite ale savanților privind teoria spațiului și timpului, ne dau posibilitatea să concluzionăm asupra multidimensionalității Universului nostru. Astăzi sunt cunoscute șapte dimensiuni ale lumilor. Noi locuim în spațiul tridimensional cu coordonatele: înălțime, lățime, lungime, iar funcția timpului este sensibilă la orice mișcare mecanică sau biologică. Dar, în lumea noastră materială există fenomene mult mai subtile, care primesc în următoarele dimensiuni caracteristicile timpului. Dezvoltarea voinței, intelectului, intuiției, dragostei, sunt coordonatele spațiilor cu patru, cinci, șase și șapte dimensiuni. Universul nostru este străbătut de cea mai subtilă substanță, desprecare se amintește în multe filozofii cosmogonice ale antichității — Absolutul, care are un număr infinit de dimensiuni. Trecutul, prezentul, viitorul sunt unite în Absolut, În afară de Universul nostru, în Absolut există și alte universuri, dar cunoașterea lor este încă greu accesibilă chiar și pentru civilizații mai avansate de pe alte planete. Universul nostru unește treisprezece lumi, șapte lumi principale, cinci lumi intermediare și o lume opusă, lumea forțelor

"întunecate". O clasificare interesantă a acestor lumi este propusă de către sistemul AUM, care a cercetat legile armoniei și frumuseții în Univers (fig. 1).

Absolutul Prima lume, tridimensională, ne este bine cunoscută. Materia și energia corespund oscilațiilor undelor de culoare roșie și sunt în armonie cu vibrațiile sunetului "do" din prima octavă.

A doua lume, eterică, nu are ființe vii. Energia corespunde oscilațiilor undelor culorii portocalii și notei "re". Energia acestei lumi se consumă pentru mișcarea ființelor vii de pe pământ.

A treia lume este cea astrală. Materia este câmpul gravitațional al Lunii. Energia și materia corespund oscilațiilor undelor de culoare galbenă și notei "mi".

A patra lume — (spațiul cvadridimensional) — este cea mentală. Materia este câmpul gravitațional al planetelor sistemului Solar. Energia și materia corespund oscilațiilor undelor de culoare verde și notei "fa".

	Pulbere (negru)	
	Lumea a 13-a (maron)	
Do	Tridimensională (roșu)	3
Do-diez	Intermediară (roșu-porlocaliu)	3.25
Re	Eterică (portocaliu)	3.25
Re-diez	Intermediară (Portocaliu-deschis)	3.25
Mi	Astrală (galben)	3.5
Fa	Mentală (verde)	4
Fa-diez	Mentalo-karmică (culoarea valurilor	4.5
Sol	Karmică (bleu)	5
Sol-diez	Intuitivo-karmică (albastru-deschis)	5.5
La	Intuitivă (albastru)	6
La-diez	Supermenlă (culoarea valurilor +	6.5
Si	Nirvana (violet)	7

**FIG1 ABSOLUTUL**

A cincea lume — (spațiul pentadimensional) — este lumea karmică. Materia este câmpul gravitațional al Soarelui. Materia și energia corespund oscilațiilor undelor de culoare bleu și notei "sol".

A șasea lume — (spațiul hexadimensional) — este lumea intuitivă. Materia este câmpul gravitațional al galaxiei noastre și corespunde oscilațiilor undelor de culoare albastră și notei "la".

A șaptea lume — (spațiul septidimensional) — este Nirvana (lumea iubirii). Materia este câmpul gravitațional al Universului și corespunde culorii violet și notei "si".

Există și reflectarea în oglindă a Nirvanei — a treisprezecea lume. Sentimentul opus iubirii, care duce la creație — sentimentul urii, care duce la distrugere. Materia și energia lumii a treisprezecea corespund undelor de culoare maron, nota lipsește. În religia hindusă se numește lumea lui Shiva, în creștinism —



lumea lui Lucifer. Această lume este răspândită în întregul Univers, dar planeta de bază a lumii a treisprezecea se considera Pământul, care devine astfel centrul luptei universale. Poate că, tocmai din această cauză, pe Pământ sunt condiții minunate atât pentru dezvoltare rapidă, cât și pentru degradare tot atât de rapidă.

Fiecare din cele treisprezece lumi are aceeași importanță pentru Absolut. Această dependență cosmică este exprimată în pictură: contopirea principalelor culori creează o culoare unică, globală — alb sau negru. Aceasta este culoarea Absolutului. În muzică consonanța a două sunete, de exemplu, "do" din prima și a doua octavă, cuprinde toate cele douăsprezece sunete ale primei octave. Se observă o corelare interesantă în pictură. Dacă se amestecă într-una singură toate culorile curcubeului, se obține culoarea albă (lanțul creației și al iubirii). Dacă se face același lucru, schimbând însă culoarea violet (iubirea) cu culoarea maron (ura), se va obține culoarea neagră (lanțul distrugerii).

În muzică, în afara celor șapte note principale (șapte lumi), există cinci complementare, denumite diezi și bemoli (lumi intermediare).

Luăm în considerație faptul că lumea a treisprezecea poate să înlocuiască lumea a douăsprezecea, pentru a se crea lanțul negru al distrugerii. Dacă vom compara legile cunoscute ale armoniei în muzică și pictura cu principiile sistemului dat se observă o legitate interesantă. De exemplu acordul consonant (armonizat) — nota "do" și nota "fa" din prima octavă corespund culorilor roșu și verde — combinației armonioase din pictură, iar în sistemul nostru viața pe Pământ (roșu) și dezvoltarea intelectului (verde) dau o dezvoltare desăvârșită în Karma.

Dacă, de exemplu, vom examina disonanța (dezacordul) notei "mi" și "fa", atunci dimensiunile corespunzătoare acestora, din sistemul nostru, astrală (vitalitate, spirit activ, vigoare) și mentală (forța logicii, gândirea, concentrarea) compun o disonanță, ce adesea se manifestă la oameni prin supraîncordare și surmenare. Cei ce doresc pot să tragă multe concluzii folositoare cercetând această problemă mai amănunțit.

### III. ANATOMIA ORGANISMULUI COSMIC

Omul este copilul Cosmosului. Toate organele noastre sunt în relație cu forțele, care circulă prin Cosmos. În conformitate cu învățătura thantrică, lumile subtile creează corpul nostru individual, care asemenea Universului compus din șapte lumi de bază, are șapte corpuri principale. Aceste corpuri sunt compuse din materia și energia lumilor corespunzătoare, sunt în interacțiune cu ele, primesc informații de la ele. Toate corpurile subtile se află într-o strânsă interdependență comunicând cu lumea lor prin anumite centre energetice - chakrele - care se află pe partea interioară a coloanei vertebrale. (În figura 2 sunt prezentate chakrele principale, situarea și legăturile lor).

Corpurile subtile reprezintă structuri foarte complexe în comparație cu corpul fizic, iar fiziologia lor a fost insuficient studiată.

Corpul eteric, după observațiile clarvăzătorilor, se află la 3-4 cm. Și mai mult în afara limitelor corpului fizic. În cursul perioadei intrauterine, corpul dens se formează după matricea corpului eteric și reprezintă copia acestuia. Pe parcursul întregii vieți, corpul eteric îndeplinește funcția de constructor și restaurator al corpului dens. Un corp eteric sănătos se caracterizează printr-o bună rezervă de energie, care trece prin corpul dens acționând în mod pozitiv asupra organelor sale. Mulți cercetători consideră că, corpului eteric îi aparțin chakrele planului fizic MULADHARA și SVADHISTHANA. După părerea mea, acestea sunt două cadre independente, destul de apropiate din punct de vedere al funcțiilor energetice, deoarece chakra MULADHARA joacă un rol de legătură între centrul energiei fizice (chakra AJNA) și centrul energiei psihice (chakra SAHASRARA). MULADHARA, absoarbe câmpurile energetice ale Pământului necesare corpului fizic. SVADHISTHANA, care produce energia interioară, se hrănește cu hrana de proveniență alimentară, pe care o distribuie prin meridianele sale spre organele corpului fizic și o transmite la acele centre de energie, cu care se află în legătură directă. Corelațiile dintre SVADHISTHANA și celelalte cadre determină importanța influenței alimentației asupra manifestărilor noastre energetice (chakra MANTPURA), a sexualității (chakra MULADHARA), sferei emoționale (chakra ANAHATA).'

Corpul astral este compus din materia lumii astrale — materia câmpului gravitațional al Lunii, este înzestrat cu o mare fluiditate și, în funcție de starea emoțională, poate căpăta diferite forme și dimensiuni. În corpul astral ne putem deplasa momentan în zona de acțiune a câmpului gravitațional al Lunii.

Principală chakră a corpului astral este MANIPURA. Acest centru reprezintă acumulatorul și distribuitorul de energie elaborată în celelalte chakre. Prin MANIPURA se menține legătura cu energia și materia lumii astrale.

Corpul mental (rațiunea, judecata) este legat de cel fizic prin canalele chineze, constă din materia spațiului cvadridimensional și are, în afară de un volum determinat, întindere în timp. Cu cât intelectul se află pe o treaptă mai înaltă de dezvoltare, cu atât mai frumos este corpul mental. El este cel mai puternic corp al personalității, iar apogeul sufletului este corpul NIRVANA. Corpul mental, ca și lumea mentală din Univers, este centrul organismului cosmic. Îl folosim drept sprijin în toate acțiunile și comportările noastre, de aceea slăbiciunea corpului mental nu este de dorit: putem să ne găsim cu multe vieți în afara evoluției. Corpul mental are o chakră mentală principală numită în sistemul AUM — centrală, în funcție de situarea acesteia față de alte cadre și aflată la nivelul caprei ANAHATA. În afară de chakră principală, corpul mental are câteva subchakre, care îl leagă de alte câteva corpuri subtile. Cea mai mare influență asupra corpului mental o are sub chakra NIRVANA.

Stăpânul "eu"-lui nostru este corpul karmic. El conține cauzele tuturor manifestărilor din planurile inferioare, toate mediile subconștiente ale vieților anterioare, care determină traiul nostru individual, soarta. Cea mai importantă caracteristică a corpului karmic este dirijarea tuturor funcțiilor organismului cosmic. Dezvoltarea acestui corp dă posibilitatea parcurgerii vieților anterioare și, ulterior, posibilitatea dirijării concentrate a "eu"-lui propriu. Corpul karmic este legat de lumea karmică prin chakră VISHUDHA.

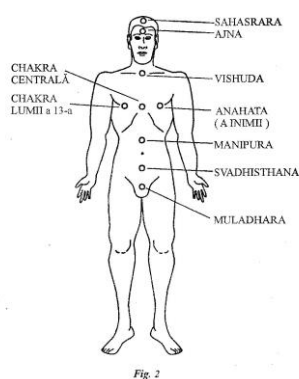
Următorul corp, cel intuitiv, se află în legătură cu lumea intuitivă prin chakră AJNA, numită uneori "cel de-al treilea ochi". AJNA este izvorul iluminării intuitive și întruchipează sfera inconștientă a conștiinței, adică "supraconștiința". Corpul intuitiv, într-o măsură mai mare sau mai mică, este dezvoltat la toți oamenii. Mulți au trecut prin experiența când, pe moment, intuiția a dat cea mai înțeleaptă rezolvare. Puterea corpului intuitiv este imensă, în puterea lui se află atât viziunea trecutului cât și a viitorului.

Chakra corpului NIRVANEI-ANAHATA - coincide cu plexul inimii, este o verigă de legătură între corpul fizic și corpul NIRVANEI prin propria inimă. Corpul NIRVANA este contopirea eu-lui nostru cu Universul, unificarea cu Adevărul și Iubirea.

Ultimul corp - corpul Absolutului - reprezintă un rezultat al dezvoltării tuturor celor șapte corpuri ale organismului cosmic. Chakra corpului Absolutului — SAHASRARA — este un centru unic de energie, ce însoțește după moarte corpul subtil în sferele cosmice. Prin chakra SAHASRARA spiritul ființei omenești se găsește în legătură permanentă cu Spiritul Universal. Și dacă luăm în considerație faptul că sensul existenței noastre este de a ne perfecționa bagajul karmic, atunci caprei SAHASRARA i se atribuie rolul cel mai important — acela de regulator al comportamentului nostru în concordanță cu sensul vieții.

În afară de cele șapte corpuri de bază și cel de-al 8-lea totalizator (Absolutul), există cinci corpuri intermediare, legate de lumile lor. În concluzie, schema arată astfel: lanțul luminos: 7 corpuri principale+5 corpuri intermediare+un corp

totalizator (culoarea violet)=13 lanțul întunecat: 7 corpuri principale + 5 corpuri intermediare + un corp totalizator (culoarea maron)=13



Chakre	Situare	Culoare	Corp
SAHASRA	centrul creștetului capului	alb	Absolutul
ANAJHAT	vertebra 5-6 a coloanei vertebrale plexul inimii	violet	Nirvana
AJNA	vertebra 2 cervicală,	albastru	Intuitiv
VISHUD	vertebra 1 a coloanei vertebrale,	bleu	Karmic
CENTRAL	nivelul vertebrei 5 a coloanei	verde	Mental
MANIPUR	a 5-a vertebră lombară cu 2 cm	galben	Astral
SVADHIS	în partea de jos a abdomenului	portocaliu	Eeteric
MULADH	în regiunea coccisului	rosu	FUc

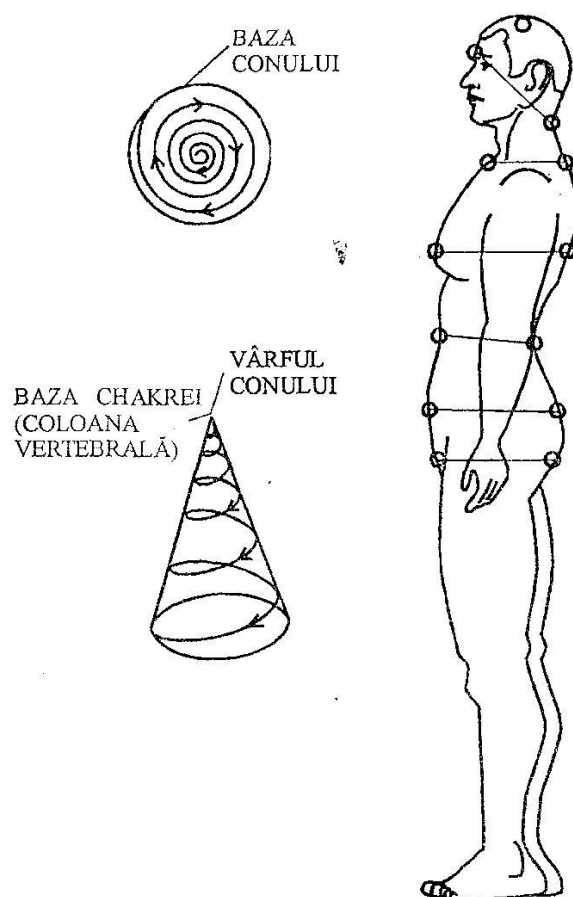


Fig. 2c

#### **IV. DEZVOLTAREA CORPURILOR SUBTILE**

Un corp eteric (portocaliu) bine dezvoltat exclude bolile, îl face pe om rezistent și apt de muncă. Toate corpurile subtile iau energia din corpul eteric. De energia corpului eteric foarte des se folosește corpul astral. Odată cu dezvoltarea corpului portocaliu se dezvoltă corpul astral și două corpuri intermediare: roșu-portocaliu (do-diez) și portocaliu-deschis (re-diez).

Indicatorii dezvoltării puternice a corpului eteric sunt: sănătatea fizică, rezistența, capacitatea de muncă, suplețea corpului, forța fizică, potența. Recomandări pentru dezvoltarea acestuia: gimnastica respiratorie, hatha-yoga, toate formele de sport, alimentație rațională, înfometare regulată, exerciții de refacere a energiei consumate (după sistemul meu: exercițiile Nr. 1 și Nr.2).

Cele mai importante calități ale corpului Astral (galben) sunt: vigoarea, spiritul activ, vitalitatea, capacitatea de a fi vesel, de a simți bucuria și de a râde din tot sufletul. Gradul înalt de dezvoltare astrală este legat de știința identificării profunde cu alt model individual, artistismul, inspirația. Există metode speciale de dezvoltare astrală. Dintre acestea fac parte băile zilnice în apă rece (apa este legată de energiile astrale), mersul cu picioarele goale pe pământ, meditații asupra gustului, mirosului, căldurii, frigului etc.

Indicatorii dezvoltării puternice a corpului mental (verde) sunt: creația, rezistența la munca intelectuală, cantitatea și volumul general de cunoștințe, puterea logicii, memoria logică, viteza în gândire, dragostea pentru științele filozofice și exacte, excluderea emoțiilor în procesul de gândire, știința autocontrolului. În procesul de acumulare a cunoștințelor și de dezvoltare a intelectului, devin deseori factori de frânare sentimentul superiorității, orgoliul, supraexcitarea, și excesul de exercițiu. Excluderea acestora va facilita dezvoltarea rapidă a corpului mental.

Lumea karmică este mai subtilă și mai dinamică decât cea mentală. În multe studii privind dezvoltarea psihică, corpului karmic i se acordă o importanță deosebită, uneori decisivă. Puterea dezvoltării karmice este legată de cunoașterea individului și de realizarea celei mai importante legi a dezvoltării karmice: îndeplinirea precisă a tuturor normelor și legilor acelor structuri, a căror parte integrantă suntem. O bună dezvoltare în plan karmic permite îndepărtarea continuă a propriilor obiceiuri dăunătoare și a practicii înstrăinării, neidentificării. Cea din urmă cere un control continuu asupra propriilor gânduri și emoții, ceea ce facilitează păstrarea energiei

psihice și dezvoltarea în planul tuturor nuanțelor coloristice. Indicatorii dezvoltării karmice puternice sunt: atenția desăvârșită, economia de forțe, mijloace, timp, energie, îndeplinirea datoriei, știința de a lucra cu eficiență, concentrarea maximă, abnegație, realizarea precisă și respectarea relațiilor umane prestabilite. În cadrul unei dezvoltări karmice de 100% și peste acest procent, se realizează transformarea energiei acesteia în alte forme de dezvoltare cosmică, iar un procent suplimentar de dezvoltare în karma furnizează un procent și jumătate în alt plan.

Dezvoltarea corpului intuitiv (albastru) este legată de dezvoltarea intuiției (puterea de a percepe armonia sau lipsa de armonie într-un obiect oarecare, concept, fenomen). Principalii indicatori ai dezvoltării corpului intuitiv sunt: dragostea pentru armonie, frumos, simțul intuitiv al consonanțelor sau disonanțelor, cunoașterea legilor armoniei lumii înconjurătoare, capacitatea de a vizualiza, agerimea memoriei vizuale și auditive, practica pătrunderii în vis, dezvoltarea vederii spirituale ("cel de-al treilea ochi").

Tehnica pătrunderii în vis poate fi stăpânită cu succes de cel care a atins perfecțiunea în autoexersare. Prima treaptă este conștientizarea sinelui în vis, înțelegerea clară a faptului că dormiți, unde dormiți, cine sunteți, cum vă cheamă etc. Pentru aceasta este necesar să stăpâniți practica autosugestiei și să repetați înainte de a adormi și după trezire formula: "eu sunt în vis, îmi amintesc cum mă cheamă, sunt conștient că dorm". Ulterior, această conștientizare se lărgște treptat.

Unul dintre cele mai eficiente mijloace de dezvoltare a "celui de-al treilea ochi" este vizualizarea. La început, trebuie să învățăm, ca în stare de relaxare, să ne închipuim o culoare și să auzim sunetul corespunzător al acesteia. Apoi, putem încerca să vedem și să auzim combinații de culori și sunete, să ne închipuim figuri geometrice și volume. Dacă "cel de-al treilea ochi" este bine dezvoltat, devin vizibile emanațiile luminoase ale corpurilor subtile, nuanțele coloristice ale Aurei umane.

Dacă doriți să creșteți în Nirvana, trebuie, înainte de toate, să fiți conștienți de cel mai important dușman — "ego-ul" sau iubirea de sine, ce nu permite creșterea în plan violet. Toate trăsăturile negative: teama, invidia, ura, gelozia, orgoliul, minciuna, lipsa de credință sunt creații, în primul rând, ale ego-ului nostru, iubirii de sine și ale perceperii lumii din punct de vedere al avantajelor pentru eu-l propriu. Cealaltă formă de iubire se caracterizează prin iubirea a tot ce se află în afara limitelor eu-lui propriu și reprezintă indicatorul unei dezvoltări puternice a corpului Nirvanei. Acestor indicatori le aparțin: spiritul de sacrificiu și dorința de a trăi pentru alții, compătimirea și căința, sensibilitatea inimii, credința și încrederea, aspirații a spre unificare etc. Dezvoltarea corpului Nirvanei poate fi facilitată de meditații combinate cu stări de relaxare, unificarea și dizolvarea eu-lui, concentrarea atenției asupra inimii, perfecționarea calităților care duc la puritate: sinceritatea, veridicitatea, bunăvoința, cordialitatea, onestitatea și bunătatea.

Toate calitățile opuse culorii violet corespund lumii maron. Caracteristicile ei sunt: mânia și enervarea, înclinația spre violență și dorința de a stăpâni, minciuna și înșelăciunea, sarcasmul și răutatea, caracterul neiertător și lipsa de credință, spaima și frica, invidia și gelozia, lăcomia și furtul.

Combi-nația armonioasă a celor mai bune calități, a tuturor modalităților de dezvoltare reprezintă corpul Absolutului. Dezvoltarea 100% a tuturor corpurilor dă posibilitatea ca energia atotcuprinzătoare a Absolutului — KUNDALINI-SHAKTI — să se înalțe prin toate chakrele spre jumătatea sa albă și să-i permită omului să recepționeze informațiile din Absolut, ajungând până la călătoria în Absolut. Dar, pentru trezirea KUNDALINI și trecerea ei prin canale, este necesar să fie bine dezvoltat corpul subtil, unde a pătruns KUNDALINI, canalele să fie curățate, să existe o karma puternică pentru dirijarea corpului corespunzător și o conștiință lărgită pentru recepționarea informației ce vine din lumea subtilă. Meditațiile cele mai bune pentru dezvoltarea culorii albe sunt cele care includ simultan câteva centre. Trebuie observat că, echilibrul deplin al dezvoltării tuturor corpurilor subtile nu este de dorit, deoarece echilibrul împiedică creșterea și, ca urmare, înaintarea spre un nou nivel. Este necesară schimbarea de ritm, pe care o creează nerespectarea conștiinței a echilibrului, adică trecerea pe primul plan a unui singur mod de dezvoltare.

Dintre corpurile intermediare, cel mai important rol în dezvoltarea organismului cosmic îl joacă corpurile mental-karmic, intuitiv-karmic și supermental.

Dezvoltarea mental-karmică (culoarea valurilor, adică verde + bleu) cere îmbinarea inteligenței și a voinței. Alți indicatori: controlul asupra inteligenței, capacitatea de a lua hotărâri înțelepte, sistematizarea cunoștințelor și a ideilor filozofice, priceperea de a lucra pentru realizarea scopului propus, claritatea gândirii. Dezvoltă bine culoarea valurilor mării practica permanentă a controlului asupra intelectului, înlăturarea gândurilor și a imaginilor nefolositoare.

Spre deosebire de imaginea mental-karmică, în care se stabilesc scopul și mijloacele pentru realizarea acestui corp, în dezvoltarea intuitiv-karmică (albastru-deschis) scopul și mijloacele se aleg intuitiv. Principalii indicatori ai dezvoltării sunt: îmbinarea calităților karmice cu calitățile frumuseții și armoniei, propagarea și sistematizarea artistică a cunoștințelor, folosirea artei pentru meditație și creșterea forțelor psihice.

Dezvoltarea supermentală (valul mării + violet) reprezintă îmbinarea armonioasă a intelectului, voinței și dragostei. La baza ei se află o judecată puternică îndreptată spre binele oamenilor. Alți indicatori ai dezvoltării supermentale: dragostea pentru Adevăr, înțelepciunea, cunoașterea legilor Universului, răspândirea cunoștințelor filozofice și științifice.

## **V. CONȘTIINȚA, ATENȚIA, MEMORIA**

Problema conștiinței este una din cele mai complexe în psihologia modernă. oamenii de știință studiază cu atenție parametrii și caracteristicile specifice

conștiinței (claritatea, continuitatea fluxului, spiritul activ, direcționarea asupra obiectului, etc). Totuși nu toți psihologii acceptă ca parametrii conștiinței, capacitatea (randamentul) și densitatea. La fiecare individ capacitatea atenției este diferită: de la conștientizarea sinelui și a propriilor acțiuni până la conștientizarea unificării depline cu Cosmosul (Superconștiința).

Fiecare corp al organismului cosmic are propria sa energie a conștiinței. Cu cât sunt mai dezvoltate aceste corpuri, cu atât este mai cuprinzătoare conștiința lor. Cea mai mare cantitate de informații este accesibilă corpurilor Nirvana, Karrnic, Mental. Lumina totală de la corpul roșu la cel verde este conștiința persoanei, de la verde-deschis la violet este Conștiința Sufletului, Conștiința Absolutului, Conștiința Spiritului. Purificarea organismului cosmic de culorile închise ajută la purificarea conștiinței.

La nivelul Chakrei Centrale există un punct luminos de formă ovală în interiorul conturului energetic. Acest punct este Lumina Conștiinței, care interpretează informația ce sosește la ea din toate părțile. În interiorul conturului, punctul luminos se poate deplasa, de aceea perceperea lumii noastre este diferită pentru fiecare dintre noi. Deplasarea punctului în afara limitelor conturului permite recepționarea informațiilor din alte lumi. Deplasarea punctului necesită multă energie, capacitatea de a menține lumina conștiinței în noua poziție, adică un program special de exersare psihofizică. Omul atinge conștiința absolută în timpul ridicării Kundalini la Sahasrara.

Tehnica de dirijare a Conștiinței este legată de categoria Atenției. Psihologia definește această categorie astfel: "Atenția este concentrarea Conștiinței asupra unui sau a mai multor obiecte, ce asigură reflectarea deosebit de intensă a acesteia".

Starea de concentrare profundă a atenției este primul factor de mare importanță. După ce stăpânim tehnica concentrării profunde a atenției, putem învăța să menținem punctul de lumină al Conștiinței în orice loc al conturului energetic.

Ulterior este necesar să stăpânim tehnica stabilității (duratei) Atenției. Prin aceasta se obține rezistența menținerii punctului Luminii Conștiinței în oricare loc al conturului energetic.

Următorul parametru important este capacitatea de comutare rapidă a atenției. Dezvoltând această capacitate putem învăța să trecem rapid de la un punct al Luminii Conștiinței la altul în interiorul conturului energetic.

Și, în cele din urmă, treptele cele mai înalte de dezvoltare ale atenției sunt volumul acesteia (randamentul) și caracterul distributiv. Volumul atenției unui om obișnuit cuprinde 5-7 obiecte. Dar, după ce reușește să cuprindă cu atenția peste 10 obiecte și acțiuni, omul reușește să aprindă instantaneu câteva puncte ale Luminii Conștiinței — trecerea spre conștiința perfecționată. În cazul în care, atenția captează câteva obiecte, dar cantitatea de Lumină a Conștiinței se transmite inegal (la un obiect mai mult, la altul mai puțin), atunci vorbim de caracterul distributiv al atenției.



Acest parametru important oferă posibilitatea de a întoarce punctul Conștiinței la starea obișnuită.

Dezvoltarea concentrării, stabilității și comutarea rapidă a atenției pot fi ajutate cu exercițiile pe care vi le propun:

1. Se ia un obiect oarecare (de exemplu, o cutie de chibrituri), o puneți în fața voastră și încercați ca timp de un minut să vă concentrați atenția asupra acestui obiect gândindu-vă numai la el. Dar cum? Să zicem, în felul următor: "Cutia are formă dreptunghiulară, are culoarea cutare, are etichetă, înăuntru sunt atâtea bețe, cutia îmi place, din ea se poate face o casetă, cutia poate pluti pe apă ca un vaporeș etc." (Acest exercițiu dezvoltă și imaginația.) La început vă vor deranja, vor "pătrunde" gânduri străine, acestea trebuie alungate, dar, dacă nu vă reușește, mai bine vă opriți. Faceți exercițiul până apar primele semne de oboseală, începând cu un minut și adăugând în fiecare zi câte o jumătate de minut, măbind timpul de concentrare până la cinci-șapte minute. Recomand ca exercițiul să se facă de două ori pe zi, dimineața și seara cu două-trei ore înainte de culcare timp de trei luni. În cea de-a doua lună, exercițiul poate fi complicat: în paralel cu concentrarea asupra cutiei de chibrituri se dă drumul la muzică (factor de distragere a atenției).

2. Acest exercițiu este deseori prezentat de yoghini pentru a demonstra tehnica de concentrare a atenției. Iau câteva pietricele diferite, le aruncă pe masă și le privesc timp de trei secunde. Apoi, descriu în amănunțime fiecare pietricică (culoarea lor, forma, dimensiunea, numărul lor). Vă sfătuiesc ca, atât dumneavoastră cât și copiii dumneavoastră să exersați această capacitate de concentrare a atenției.

După cum ați observat, exercițiile propuse de mine sunt simple, dar când le efectuați trebuie să respectați cu strictețe următoarea regulă: să nu vă supraîncordați.

Manipularea conștiinței este un lucru periculos, yoghinilor le trebuie zeci de ani să dezvolte această tehnică. În sistemul meu, rezultatul poate fi obținut mai repede, cu condiția ca, toate sistemele corpurilor subtile să fie armonios dezvoltate și să fie bine stăpânite metodele psihoneuroenergeticii.

Rezultate excepționale pentru creșterea parametrilor Conștiinței oferă exersarea Memoriei, care facilitează deasemenea dezvoltarea calităților fenomenale proprii (telepatia, sugestia verbală, clarviziunea, etc.)

Psihologia definește Memoria astfel: "Memoria este reflectarea experienței nemijlocite și trecute a omului prin reținerea, păstrarea și reprezentarea ulterioară a unor sentimente, gânduri și imagini trăite anterior de acesta, a unor obiecte și fenomene percepute anterior". Fiecare din corpurile noastre cosmice are memoria sa. Lumina Conștiinței lasă urme nu numai pe corpul fizic (moleculele de ADN și ARN) dar și în materia corpurilor subtile, de aici numărul mare al formelor de memorie. În cazul memorării conștientizate, este de dorit să se comute câteva forme de Memorie, pentru ca înregistrarea să pătrundă simultan în câteva corpuri. Aceasta dă

posibilitatea să se reproducă mai ușor ceea ce s-a înregistrat. Să examinăm câteva forme de Memorie:

*Verbal-logică* - priceperea de a reține informația pe baza legăturilor logice. Se dezvoltă pe calea raționamentelor logice (de exemplu, pe marginea unui text citit). O mare influență asupra dezvoltării acestui fel de memorie o au chakrele Sahasrara, Ajna și Muladhara.

*Intuitivă* — capacitatea de a reține în memorie fotograme, holograma informației văzute prin concentrarea atenției. Chakrele care influențează dezvoltarea Memoriei intuitive sunt: Sahasrara, Ajna, Vishudha.

*Motrice* — priceperea de a reproduce o operație motrice văzută. Chakrele care influențează dezvoltarea Memoriei motrice sunt: Muladhara, Ajna, Manipura.

*Emoțională* — priceperea de a memora și a reproduce o anumită emoție, senzație. Momentele trăite emoțional se rețin mai bine și pentru mai mult timp. Chakrele care influențează dezvoltarea acesteia sunt: Anahata, Ajna, Muladhara, Sahasrara.

Indicatorii fenomenali ai Memoriei mecanice și spontane se asigură prin dezvoltarea sută la sută a corpului astral. Corpul karmic are posibilități deosebite de mari pentru memorare și reproducere a informației. Caracteristicile Memoriei se îmbunătățesc și în cazul unei puternice dezvoltări mentale (cunoștințe vaste și trainice).

## **EXERCITII PENTRU DEZVOLTAREA MEMORIEI**

### **1. Pentru Memoria verbal-logică și figurativă.**

Așezați-vă într-o poziție comodă, stare de ușoară relaxare. Citiți cu atenție un text nu prea lung, selecționați detaliile principale, imaginile, elementele constitutive. Apoi, cu ochii închiși, străduiți-vă să-l reproduceți, închipuiți-vă și încercați să vedeți în gând cele citite până în cele mai mici amănunte. Schematic, acest proces va arăta în felul următor (fig. 3).

De exemplu, ați împărțit textul în zece părți (grupe). Să presupunem că din Memorie v-a scăpat cea de-a patra grupă. Cum să vă amintiți și să reconstituiți ceea ce s-a pierdut din Memorie? Desfășurarea dată în schemă vă va ajuta. Dacă "ieșirea la suprafață" a textului nu s-a produs, citiți-l încă o dată. Vă recomand ca la început să luați un text compus din cel mult zece propoziții. Treptat îl puteți mări până la o pagină ș.a.m.d.

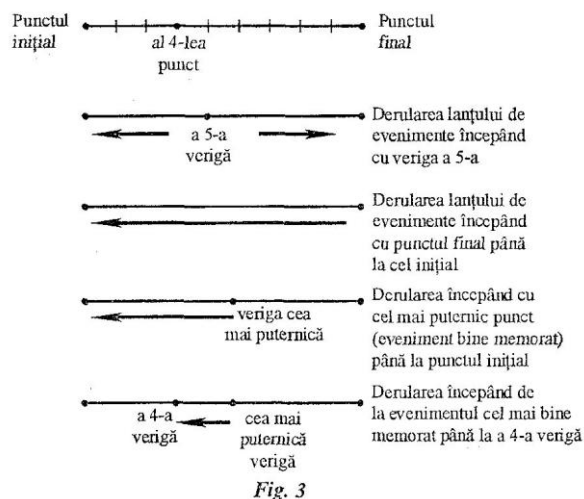
### **2. Pentru Memoria intuitivă-fotografică.**

Pregătiți o foaie de hârtie cu nouă pătrățele. Rugați pe cineva să scrie în aceste pătrățele cifre. Examinați cifrele și încercați să memorați ordinea lor și toate caracteristicile scrisului (grafia). Exercițiul se va face zilnic, până la primele semne de oboseală. Timpul de memorate: la început nouă secunde, apoi se scade până, la trei

secunde. Ulterior, numărul de pătrățele cu cifre poate fi mărit treptat. Aceeași metodă poate fi folosită și pentru lucrul cu textul.

### 3. **Exercițiu universal de exersare a tuturor formelor de Memorie, legat de încercarea de a deplasa punctul Conștiinței în timp.**

Înainte de culcare, așezați-vă într-o poziție comodă și încercați să faceți o "derulare" a zilei, adică să rememorați toate evenimentele zilei anterioare în ordine inversă. Străduiți-vă ca, în același timp să rememorați sentimentele, frământările, imaginile, textele citite, etc



Bioritm	Emoțional	Intellectual	Fizic
$t^0$	+17	+19	+16
Vântul	Slab	Mediu	Puternic
Nebulozitate			
Dispoziția după exerciții	B.	Excelentă	S.
Dispoziția înainte de exerciții	B.	Excelentă	S.
Gradul de complexitate	Ușor	Cu încordare	Greu
Timpul consumat pentru exercițiu	3 min.	5 min.	10 min.
Ora de desfășurare	9.00	13.00	19.00
Numărul de exerciții	1	2	3
Zile			

Acest  
trebuie făcut

exercițiu  
zilnic,

timp de un an. După o exersare îndelungată, puteți deplasa punctul Luminii Conștiinței în trecut și veți putea revedea mental orice zi, oră, minut din viața voastră.

Pentru exersarea Memoriei dau rezultate bune metodele de autosugestie. De exemplu, înainte de a memora o anumită informație, relaxați-vă ușor și dați comanda mentală: "Tot ce voi vedea, auzi, simți, voi memora ușor; voi reține foarte bine și voi putea să-mi amintesc în orice moment ceea ce îmi este necesar. Memoria mea este elastică și comandată de mine. Pot să-mi amintesc totul, imediat ce-mi doresc acest lucru". După aceasta, începeți memorarea. Pentru dezvoltarea unei Memorii de durată, este necesar ca acest exercițiu să fie efectuat de trei ori pe zi timp de un an.

Dacă nu stăpâniți metoda autosugestiei, prin care realizarea comenzilor Memoriei este mult mai eficientă, vă propun să învățați un exercițiu rapid.

Stând în picioare, închideți ochii, relaxați-vă puțin și dați comanda mentală: "Când voi spune "trei" voi cădea pe spate. "Unu" — sunt tras spre spate, "doi" — sunt tras și mai mult spre spate, "trei" — cad pe spate. Stop! Senzația de cădere a dispărut". (cuvântul "stop" încercați să-l spuneți nu când atingeți solul ci puțin mai devreme). Trebuie să fiți într-o stare pasivă: nu trebuie să vă doriți cu putere să cădeți, dar nici să vă opuneți vouă înșivă. Dacă v-ați însușit perfect "căderea" la număratoarea "trei", încercați la număratoarea "unu". Apoi, se poate folosi următoarea formulă de autosugestionare pentru îmbunătățirea Memoriei: "Memoria mea reține tot ceea ce îmi este necesar. În orice moment, printr-o comandă mentală, pot să-mi amintesc totul". După aceasta, continuați cu memorarea informațiilor. Exercițiul se va face de trei ori pe zi timp de un an.

Celor ce doresc să obțină rezultate fenomenale în dezvoltarea Memoriei le recomand să țină un jurnal zilnic, care îi va ajuta să fixeze și să analizeze factorii pozitivi și negativi, ce influențează procesele de memorare, păstrare și reproducere a informației (fig. 4).

## **VI. ÎNTR-UN CORP SĂNĂTOS — UN SPIRIT SĂNĂTOS**

Drept fundament al dezvoltării cosmice trebuie considerată existența individului pe pământ ca fiind cea mai sănătoasă și folositoare unitate a societății. Exersarea psihicului trebuie să se desfășoare în concordanță cu o viață activă. Nimic nu favorizează în așa măsură dezvoltarea planului roșu, ca aspirația către sănătatea fizică, psihică și energetică

### **Sănătatea fizică.**

Recomandările pentru menținerea corpului nostru fizic, în ordinea dată mai jos, sunt destul de simple, dar trebuie îndeplinite cu strictețe.

Prima regulă se referă la o alimentație rațională și echilibrată. Vă propun următorul regim alimentar: micul dejun — sucuri, fructe; masa de prânz — sucuri, salate din legume proaspete, supe din legume, carne sau pește și la desert fructe; cina — la fel ca masa de prânz, dar fără supă. Este de dorit un consum minim de pâine, sare, zahăr. Să se excludă din alimentație cafeaua și ciocolata, deoarece excită puternic celulele.

A doua regulă este curățarea la timp a organismului de diferite reziduuri. Trebuie ca o dată pe săptămână să se facă o clismă însoțită de înfometare timp de 24 de ore. În afară de aceasta, este foarte folositor să se efectueze curățarea regulată a tuturor organelor interne, pentru care medicina populară oferă rețete foarte eficiente. Iată câteva dintre ele.

*Curățarea profilactică (pentru toate organele interne):* Se folosește drăgaica obișnuită. Se fierbe și se bea iarna sub formă de ceai concentrat timp de 3 -4 săptămâni.

*Curățarea de săruri (în cazul depunerii acestora):* două linguri de orez nedecorticat se acoperă cu apă și se lasă astfel timp de 24 h. Dimineața se fierbe (după ce a dat în clocot, se mai fierbe 5 min) și se consumă pe stomacul goi. Este de dorit ca, după aceasta 4-6 ore să nu se consume nimic. Tratamentul se face câte două săptămâni, de două ori pe an. Este o variantă profilactică eficientă.

Pentru eliminarea depunerilor calcaroase se obțin rezultate bune folosind următoarea rețetă: Sunt necesare 3 pachete cu foi de dafin (50 g fiecare). Prima zi: se toarnă într-un vas emailat 300 g apă și se pune o jumătate de pachet de foi de dafin, se dă în clocot și se fierbe la foc mic 5 min. Apoi, se ia vasul de pe foc și se acoperă timp de 3 ore. Lichidul se toarnă într-un pahar și se bea cu înghițituri mici pe parcursul zilei. Procedura se repetă a doua și a treia zi. Peste o săptămână, ciclul de trei zile se repetă, iar peste un an se va repeta timp de șase zile.

*Curățarea ficatului:* se folosesc gălbenele (uscate). Se fierb 40 g flori sau plante într-un litru apă. În timpul zilei, din această cantitate se bea de trei ori, cu 20 min. înainte de masă. Tratamentul durează 2-3 săptămâni.

*Eliminarea pietrelor de la ficat:* se pregătește un amestec din 100 g ulei de măsline și 100 g suc proaspăt de lămâie, amestecul se răcește până la +10 grade Celsius. Prima zi: se ia masa de prânz, cina nu. înainte de culcare, stând în pat și amestecând continuu compoziția, se bea cu înghițituri mici. După ce ați adormit, nu trebuie să vă sculați. A doua zi: dimineața se face clismă. În timpul zilei se bea numai apă fiartă, puțin îndulcită cu miere și cu un adaos de sare cu lămâie sau suc. Seara se face din nou clismă. A treia zi: dimineața se face clismă. Ziua se vor consuma legume fierte și fructe. După una din clisme vor apărea pietre de culoare verde-intens. Dacă după ultima clismă nu vor apărea pietre, atunci procedura se repetă peste cinci zile. În caz contrar, procedura se repetă peste două săptămâni.

*Curățarea rinichilor:* o lună și jumătate pe an se va bea apă magnetizată.

*Curățarea limfei.* (Metodă complexă de dezintoxicare).

Dimineața, pe stomacul gol, se bea un pahar cu următorul amestec: o lingură de sare Glauber (sulfat de sodiu) la un pahar de apă. Se pregătește un amestec format din 2 litri suc de citrice și 2 litri apă (în total 4 litri); sucul se pregătește din: 4 grapefruit-uri mari sau 6 mici, 1-3 lămâi, până la 2 litri se completează cu suc de portocale. Se adaugă 2 litri apă. Amestecul se va consuma la 30 min. după ce s-a luat sarea Glauber. Tratamentul continuă la fiecare 20-30 min., se consumă toată ziua cantități medii (350-400 g). Puteți să nu mâncați nimic și numai dacă apare o senzație puternică de foame mâncați câteva portocale. Înainte de culcare se face clismă (2 litri apă cu adaos de suc de

lămâie). Procedura se repetă 3 zile. Ca rezultat, din organism se elimină 12 litri de limfa acidă bolnavă. În toate cele 3 zile se beau numai sucuri, se consumă legume și fructe crude, se bea apă cu sare Glauber pe stomacul gol.

*Curățarea vaselor sanguine și ridicarea tonusului general al organismului fizic:* se folosesc plantele: mușețel, sunătoare, siminoc, muguri de mesteacăn. Se iau câte 100 g din fiecare plantă și se pun într-un borcan de 3 l, borcanul se închide (metoda de păstrare). Pregătirea: se fierb 0,5 l apă, se adaugă o lingură de plante, se lasă 20 min, se strecoară. La 250 g de amestec se adaugă o linguriță miere, se amestecă și se bea înainte de culcare. Cantitatea de 250 g rămasă se bea dimineața pe stomacul gol, încălzită și cu adaos de miere. În acest fel se folosește întregul amestec. Procedura se repetă peste 5 ani.

A treia regulă necesară pentru dezvoltarea corpului fizic este o bună încărcătură fizică însoțită de o extenuare fizică suficientă (până la transpirație abundentă). Cel puțin o dată pe săptămână să se facă baie de aburi.

### **Sănătate psihică.**

Autocontrolul permanent, introspecția, perceperea sinelui, autoeducația ș.a.m.d., sunt parametri importanți ai dezvoltării sănătății psihice. Însușirea perfectă a sistemului de autoexersare permite să se influențeze ușor sfera psihofiziologică a organismului.

Vă propun să învățați două exerciții simple, care vor deveni cheia psihicului dumneavoastră, vor permite dirijarea proceselor psihice.

Așezați-vă comod într-un fotoliu, mâinile pe genunchi, închideți ochii. Formula de autosugestionare este: "La numărul "10" mâinile vor deveni grele, se vor lipi puternic de picioare și nu le voi putea ridica. Unu — mâinile încep să se lipească de picioare. Doi — mâinile au devenit mai grele. Trei, patru — mâinile sunt strâns lipite. Cinci, șase — mâinile s-au lipit puternic. Șapte, opt — nu pot să desprind mâinile de pe picioare. Cu cât încerc să le desprind, cu atât ele se lipesc mai tare. Nouă, zece — mâinile sunt foarte puternic lipite de picioare și nu pot să le ridic. Și acum când voi spune "cinci" mâinile vor deveni ușoare, libere, mobile și, după acest exercițiu, oricare sugestionare va fi realizată de psihicul meu. Unu, doi — mâinile sunt ușoare, mobile, se deslipesc de picioare. Trei, patru — mâinile au devenit mai ușoare, mai mobile, s-au deslipit complet. Cinci, șase — mâinile sunt ușoare, libere mobile." Și acum, timp de un minut, puteți da oricare orientare necesară și programată în prealabil psihicului dumneavoastră.

Aceeași poziție, ochii închiși. Formula de sugestionare: "La numărul "treisprezece" sistemul meu nervos se va întări, corpul va deveni mai ușor, proaspăt, mobil. Unu, doi — fiecare celulă a sistemului meu nervos central este puternică, liniștită și dirijată de mine. Trei, patru — sistemul nervos s-a întărit, s-a liniștit. Cinci, șase — sistemul nervos este puternic, liniștit și dirijat de mine. În orice moment,

oricare comandă mentală va fi realizată totdeauna și oriunde de către psihicul meu. La numărul "cinci", corpul va deveni proaspăt, ușor, liniștit și termin exercițiul. Unu — corpul este ușor, proaspăt, liniștit. Doi — mâinile, picioarele sunt ușoare. Trei — trunchiul este ușor. Patru — gândurile sunt plăcute, proaspete, liniștite. Cinci — capul este limpede, proaspăt, clar." Exercițiul s-a încheiat. Deschideți ochii, ridicați-vă, scuturați-vă și plimbați-vă puțin prin cameră.

### **Sănătatea energetică.**

Din punctul meu de vedere, sănătatea fizică și psihică depind într-o mare măsură de echilibrul energetic al organismului. În cazul unei energii puternice, oamenii practic nu se îmbolnăvesc, iar cunoașterea metodelor de încărcare bioenergetică, asigură autoregenerarea organismului la nivel celular. Am elaborat un set de exerciții privind reglarea și creșterea energiei. Această problemă va fi examinată în detaliu în capitolul "Bioenergia". Până una-alta, vă propun o rețetă eficientă, ce contribuie la creșterea potențialului energetic al corpului fizic (energiei interne).

Se iau 100 g grâu (netratat cu substanțe chimice), se presară într-o farfurie de lut, se spală de câteva ori cu apă. Când apa va fi curată, o parte se scurge și se lasă numai atât cât să fie la nivelul stratului superior al grăunțelor. Se acoperă cu un servetel și se pune într-un loc cald pentru 1-3 zile. În timpul germinării grăului, se adaugă apă. Când apar germeni cu dimensiunea de 1 mm grăul se spală din nou de câteva ori. Se fierbe un pahar de lapte și se toarnă peste grâu. Se adaugă o linguriță de miere și una de unt. Se încălzește până la temperatura normală și se consumă. Aceasta este porția zilnică. Grăul încolțit poate fi consumat în orice moment al zilei, timp de jumătate de lună, cu reducerea în acest timp a consumului de produse făinoase. Acest tratament ar fi bine să fie aplicat în fiecare an.

## **VII. PROBLEMA VIEȚII ȘI A MORȚII REÎNCARNAREA**

Îmi sunt familiare sistemele filozofice, care privesc fenomenul Vieții ca unificare a două elemente fundamentale — Spirit și Materie. Firul, care leagă aceste două categorii este Conștiința, care la rândul ei este singura care leagă alte două categorii: Viața și Moartea. "Lumina Conștiinței este Viața, întreruperea Luminii Conștiinței este Moartea", — afirmau filozofii antici și vedeau sensul Vieții în extinderea Luminii Conștiinței, atingerea Conștiinței Depline, care nu se întrerupe după Moartea corpului fizic și duce la nemurire.

După moartea fizică, omul are o multitudine de căi pentru a-și continua existența în diferite sfere ale celor treisprezece lumi, firește, nu totdeauna sub formă umană. Problema Vieții Veșnice și a permanentei renașteri (reîncarnarea) este examinată în profunzime de filozofia budistă.

Precum corpul fizic, toate corpurile subtile sunt supuse proceselor de descompunere și moarte. Multe religii, în funcție de termenele de părăsire a diferitelor corpuri, au elaborat ritualuri de înmormântare și pomenire corespunzătoare. Trei zile după moartea corpului fizic, învelișul energetic cu informația stocată — esența corpului subtil — părăsește corpul eteric (după care acesta se distruge). După 9 zile esența părăsește corpul astral. După 40 de zile — corpul mental, 114 zile — corpul karmic, după 146 zile — corpul intuitiv. După 666 zile — învelișul corpului Nirvanei poate pătrunde în Absolut (alb — dacă s-a dezvoltat corpul Nirvanei sau negru — dacă s-a dezvoltat corpul maron). Se descompune numai corpul eteric, celelalte corpuri se păstrează pentru dezvoltarea evolutivă viitoare, deoarece o singură viață în corpul fizic nu ajunge dezvoltării complete a corpurilor subtile. Fiecare om parcurge un lanț evolutiv al dezvoltării, caracteristic numai lui. Cercetările făcute privind reîncarnarea au arătat că, în medie, fiecare dintre noi a trăit trei-patru sute de vieți. Dar, majoritatea oamenilor, după moarte, nu-și conștientizează sinele și, născându-se din nou, pierde memoria trecutului. Totuși, dacă omul a atins în timpul Vieții o dezvoltare cosmică înaltă, are posibilitatea de a-și aminti viața lui anterioară. O tehnică specială, care permite vizionarea propriilor lui reîncarnări, ajută la reîntoarcerea experienței și cunoștințelor "uite". Calitatea vieților trăite are o deosebită importanță. Aspirația spre Absolut și eforturile depuse spre dezvoltarea organismului cosmic integral, dau posibilitatea ca, pe parcursul unei existențe scurte — numai 50 de vieți — să se treacă în alte sfere ale lumilor subtile.

## VIII. BIOENERGIA

### **Biocâmpul. Cum îl aveți dumneavoastră?**

Unii cercetători o denumesc energie *psi*. De această formă de energie sunt legate toate fenomenele parapsihologice, dar omenirea a început relativ de curând să studieze serios această problemă. Există o multitudine de opinii, ipoteze diferite, în privința biocâmpului, bioenergiei și bioradiațiilor, uneori diametral opuse, dar majoritatea cercetătorilor recunosc faptul că, în organismul viu există o structură aparte — biocâmpul — ce diferă calitativ de alte câmpuri cunoscute în fizică. Prin experimente speciale, desfășurate în laboratoare științifice, a fost stabilit caracterul radiațiilor biocâmpului. Alături de câmpurile și radiațiile fizice cunoscute (toată gama electromagnetică), în timpul fenomenelor *psi* se observă componente energetice necunoscute ale biocâmpului. De exemplu, în timpul evenimentelor de la Cernobil, extrasensorii, prin metoda biolocației, au putut să determine nivelul de radioactivitate, iar indicațiile lor au coincis cu indicațiile date de dozimetre. Experimentele au arătat, deasemenea, că biocâmpul omului poate apăra de radiații. Boabele de grâu au primit o doză de radiație de 10 mii de Roentgen. În prealabil, un



lot a fost prelucrat de către un extrasensor cu un program de apărare împotriva radiațiilor. Plantele, asupra cărora a acționat extrasensorul, și-au păstrat viabilitatea. Mecanismul unei astfel de acțiuni nu a fost încă descoperit de către fizicieni. În viziunea mea, biocâmpul este câmpul global al celor 12 corpuri împreună cu potențialele lor energetice caracteristice, care generează puterea biocâmpului. Potențialul energetic depinde de starea sănătății fizice și psihice, de bagajul genetic și, nu este exclus, de factorul astrologie.

În mod firesc fiecare om este interesat de problema: care este intensitatea și puterea propriului biocâmp. Extrasensorii experimentați determină cu ușurință limitele biocâmpului cu ajutorul mâinilor, uneori cu analizatorul optic. Pentru începătorii care doresc să pătrundă în știința extrasensologiei, recomand următoarea metodă. Se taie din foiță subțire (este de preferat foița de țigară) o spirală sub forma de con. Se atârână pe un fir de nylon. Stați la o distanță de 2-3 m, întindeți mâinile în față și încercați să înfășurați spirala de hârtie în sensul acelor de ceasornic, apoi să o opriți și din nou să o înfășurați, de data asta în sensul opus acelor de ceasornic. Dacă exercițiul v-a reușit, înseamnă că aveți înclinării pentru acționarea bioenergetică.

Potențialul energetic al biocâmpului poate fi amplificat în contextul: sănătate fizică, plus sănătate psihică, plus sănătate energetică.

## **CIRCULAȚIA ENERGIEI. DECLANȘAREA ȘI DEZVOLTAREA CENTRILOR ENERGETICI**

Cum decurg procesele energetice în organism? Cercetarea aprofundată a acestei probleme este prezentată în hatha-yoga.

Se disting două tipuri de energie: pozitivă (masculină) — Yang și negativă (feminină) Yin. Energia circulă în corpul uman prin canale energetice speciale (meridiane). Există o asemănare între circulația energiei prin meridiane și circulația sângelui. Aceasta se manifestă prin existența unui număr egal de meridiane ale organelor Yin (mult sânge, energie puțină) și meridiane ale organelor Yang (multă energie, sânge puțin). Yin și Yang nu trebuie clasificate în rău și bun. Ambele feluri de energie sunt necesare și, în starea de sănătate, acțiunile opuse Yin-Yang se egalizează.

Fiecare din grupele Yin-Yang include 6 meridiane (cinci meridiane ale organelor și unul care dirijează funcțiile organelor).

Grupa Yang: vezica biliară, intestinul gros, stomacul, intestinele subțiri, vezica urinară, și meridianul denumit de către acupunctorii chinezi, Părintele energiei. Grupa Yin: ficatul, plămânii, splina, pancreasul, inima, rinichii și meridianul funcțional Mama sângelui. Fluxul de energie trece continuu dintr-un meridian în altul în următoarea ordine: ficat (Yin) — plămâni (Yin) — intestinul gros (Yang) — stomac

(Yang)- — splină-pancreas (Yin) — inimă (Yin) — intestinul subțire (Yang) — vezica urinară (Yang) — rinichi (Yin) — Mama sângelui (Yin) — Părintele energiei (Yang) — vezica biliară (Yang). Un ciclu complet presupune și direcția fluxurilor de energie. Fluxurile, care trec prin partea interioară a mâinilor, se scurg din partea superioară a corpului în direcția vârfurilor degetelor și aici se termină. Acestea sunt fluxuri centrifuge, care includ meridianele inimii, plămânilor și meridianul funcțional Mama sângelui. Fluxurile de pe fața exterioară a mâinilor, care se scurg din vârfurile degetelor, se îndreaptă spre partea superioară a corpului. Acestea sunt fluxuri centripete, ce aparțin meridianelor intestinului gros, intestinului subțire, meridianului funcțional Părintele energiei.

Categoriile Yin-Yang sunt o necesitate pentru oricare structură. În dinamica cosmică ele sunt exprimate prin simbolul crucii (fig. 4a).

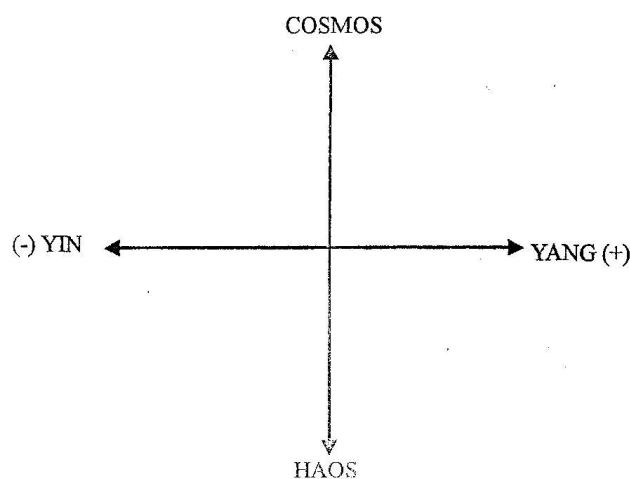


Fig. 4a

34

În momentele de desăvârșire și concentrare, vectorul mișcării este direcționat în sus; în stare de apatie, lene, melancolie, vectorul mișcării își schimbă sensul în direcția haosului. Calmul, relaxarea, manifestările sufletului duc spre partea Yang. Starea de agitație, accelerare, manifestarea personalității duc spre partea Yin. Omul nu este în stare să mențină pentru mult timp crucea filozofică perfectă. În funcție de condițiile externe și interne, crucea se deformează într-o direcție sau alta. Este periculoasă deformarea în direcția Yin-haos, se poate ca în dezvoltarea sa cosmică

omul să alunece în trecut cu milioane de ani. În capitolul anterior am examinat sistemul de dezvoltare armonioasă al corpurilor subtile și, de asemenea, funcțiile chakrelor lor principale. Mi se pare deosebit de importantă problema funcționării acestora: declanșarea (trezirea) chakrelor, dezvoltarea lor și capacitatea de a le dirija. Vă propun un sistem de exerciții, elaborat și testat de mine, pe parcursul unei practici de mai mulți ani. Cum a demonstrat experiența, exercițiile nu sunt prea greu de însușit pentru orice persoană, care dorește să se autorealizeze în acest domeniu.

Înainte de a începe oricare dintre exerciții, trebuie să stăm cu fața spre Est, să rostim o mantra de ocrotire, care trezește, stimulează, deschide toate chakrele.

*"Să fie Lumină și Pace în ceruri.*

*Să fie Pace în Adâncuri.*

*Să fie Pace pe Pământ.*

*Să fie Pace pentru toate ființele.*

*Să fie Fericire pentru toate ființele.*

*Să fie Bucurie pentru toate ființele*

Mantra trebuie rostită de cinci ori: spre Est, se întoarce capul la dreapta (Sud), la stânga (Nord), se întoarce capul peste umărul stâng în sus (Vest), se întoarce capul peste umărul stâng în jos. Această mantra are și o semnificație suplimentară: este unificatoare și ocrotitoare. De exemplu, în timpul celui de-al doilea război mondial, oamenii care au știut această mantra și au rostit-o în fiecare zi, au rămas în viață, fără a suferi o zgârietură.

Exercițiu pregătitor. Închideți ochii, ridicați puțin brațele semi îndoite (poziția rugăciunii). Cu o rază mentală treceți pornind de la cap în jos prin toate chakrele, închipuindu-vă culoarea lor.

### **Exercițiul 1. Declanșarea Muladharei și Svadhistanei.**

Stați cu fața spre nord. Brațele lăsate liber în jos. Trageți adânc aerul în piept la numărul "trei", în același timp trageți treptat (până la limită) anusul spre interior. La numărul "trei" țineți-vă respirația, menținându-vă anusul în aceeași poziție, apoi la numărul "trei" expirați pe gură, simultan revenind cu anusul în poziția inițială. Nu trebuie să supraîncordați anusul. Exercițiul se execută într-un ritm lent timp de 2-3 min. încălzind bine două cadre inferioare — Muladhara și Svadhisthana.

Apoi, închipuiți-vă că, prin ambele picioare energia (roșie — prin piciorul drept, portocalie — prin stângul) se ridică spre chakrele Muladhara și Svadhisthana. Cu ochiul minții priviți chakrele sub forma unui con al cărui vârf atinge coccisul iar baza iese la partea din față a trunchiului, în zona inferioară a abdomenului. La început trimiteți energia spre vârful conului (baza caprei), apoi spiralat prin con (în sensul acelor de ceasornic) până la baza acestuia, răsucind spirala până la punctul central (fig. 5).

Respirația este superficială. Exercițiul se execută vizualizând permanent culoarea cu ochiul minții, până la apariția unei străluciri puternice a chakrelor.

**Exercițiul 2. Declanșarea chakrelor Manipura.** Se execută stând în picioare cu fața spre nord, "poziția rugăciunii", respirație superficială. Dați comanda mentală: "Energia, galbenă se îndreaptă spre Manipura într-un flux continuu prin ambele brațe." Cu ochiul minții direcționați energia galbenă spre vârful conului caprei (a 5-a vertebră a coloanei vertebrale) și, la fel ca în primul exercițiu, răsuciți-o pe spiralele conului în sensul acelor de ceasornic până la baza acestuia, situată la 2 cm. mai sus de ombilic (fig. 6).

**Exercițiul 3. Declanșarea caprei Vishudha.** Se execută din picioare, în "poziția rugăciunii", respirația este superficială. îndreptați ochiul minții spre chakra Vishudha închipuindu-vă culoarea acesteia (bleu). Timp de - 20sec., concentrați-vă atenția asupra ei. Apoi, trimiteți energia bleu prin ambele brațe spre vârful conului (prima vertebră a șirei spinării), închipuindu-vă că vârful conului este un magnet, iar conul este o pâlnie. Răsuciți energia în sensul acelor de ceasornic, ca în exercițiul trecut, spre baza conului (nivelul glandei tiroide, clavicula). Trebuie să vizualizați permanent culoarea bleu, până capătă o strălucire puternică (fig. 7).

**Exercițiul 4. Declanșarea chakrei Ajna.** Stați cu fața spre nord, "poziția rugăciunii". Îndreptați ochiul minții spre chakra Ajna (a doua vertebră cervicală) și vizualizați culoarea acesteia (albastru). Preluati energia albastră prin ambele brațe și trimiteți-o spre vârful conului chakrei Ajna (a doua vertebră cervicală) și, în sensul acelor de ceasornic, după aceeași schemă, coborâți spiralat energia albastră până la baza conului, iar apoi spre centrul chakrei Ajna. Exercițiul se execută trimițând energia până se obține o strălucire puternică a culorii (fig. 8).

**Exercițiul 5. Declanșarea și dezvoltarea chakrei corpului mental.** Acest exercițiu se poate executa atunci, când au fost însușite la perfecție exercițiile de deschidere a chakrelor Ajna, Vishudha și Manipura. Luați "poziția rugăciunii", cu fața spre nord. Îndreptați ochiul minții spre vârful conului Manipurei (baza chakrei), vizualizați-1 timp de 5-6 sec, percepând clar lumina galbenă. Apoi îndreptați ochiul minții spre vârful conului Ajna, vizualizați-1, percepând clar culoarea albastră. Comandați-1 mental: "Energia de la ambele chakre trebuie simultan și fără obstacole să vină una în întâmpinarea celeilalte". Începeți să trimiteți energia în același timp prin două conuri până la centrele chakrelor, în sensul acelor de ceasornic, iar apoi simultan cu Manipura, trimiteți energia în sus spre chakra Centrală a Corpului Mental, de la Ajna — în jos. (fig.9). La nivelul chakrei Centrale, prin spirală, se produce contopirea energiilor (galben + albastru = verde). Trebuie să se ajungă prin vizualizare la o culoare verde-aprins densă.

**Exercițiul 6. Declanșarea chakrei Anahata.** Stați cu fața spre nord în "poziția rugăciunii". Vizualizați mental lumina celor trei chakre inferioare, vârful conurilor acestora (Muladhara, Svadhisthana și Manipura), apoi a celor două chakre superioare (Ajna, Vishudha). Simultan, preluați energia de la cele două conuri de sus și de la cele trei de jos și îndreptați-o spiralat în jurul coloanei vertebrale spre vârful conului chakrei Anahata (a cincea vertebră a șirei spinării). De la cele două chakre superioare, energia se transmite în sensul acelor de ceasornic, de la cele trei inferioare — invers. În vârful conului energiile se contopesc, se răsucesc într-un fir de culoare violet, care coboară în sensul acelor de ceasornic până la bază, iar apoi spiralat spre centrul chakrei Anahata. Exercițiul se face până la obținerea unei culori violete puternice (fig. 10).

**Exercițiul 7. Dezvoltarea chakrei Sahasrara.** Așezați-vă cu fața spre nord în poziția lotusului. Dacă vă este greu să stați în această poziție, atunci pur și simplu încrucișați picioarele, Închideți ochii, uniți degetele. Închipuiți-vă că, la stânga voastră, se află Luna (energia negativă, rece), la dreapta — Soarele (energia pozitivă, caldă), iar de jur împrejurul vostru se află oceanul de energie al Cosmosului, energie pe care începeți s-o inspirați prin nara stângă (vizualizați acest proces), apoi ridicați energia la Ajna, Sahasrara și coborâți-o prin partea stângă a coloanei vertebrale până la coccis. În același timp, prin nara dreaptă inspirați energia pozitivă, apoi coborâți-o folosind aceeași schemă, dar prin partea dreaptă a coloanei vertebrale până la coccis.

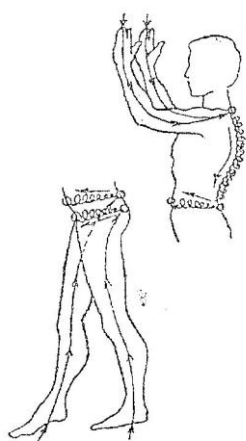


Fig.5,6

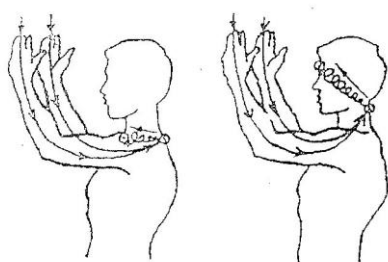


Fig.7,8

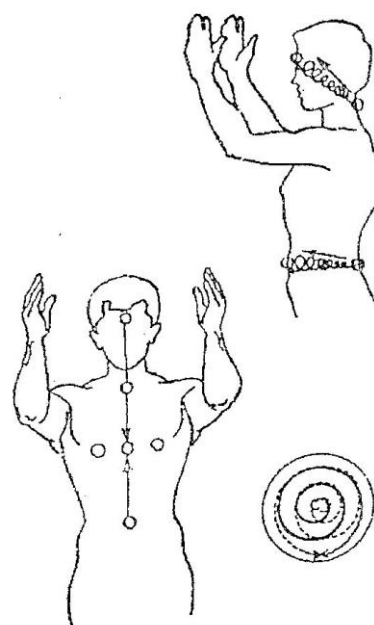
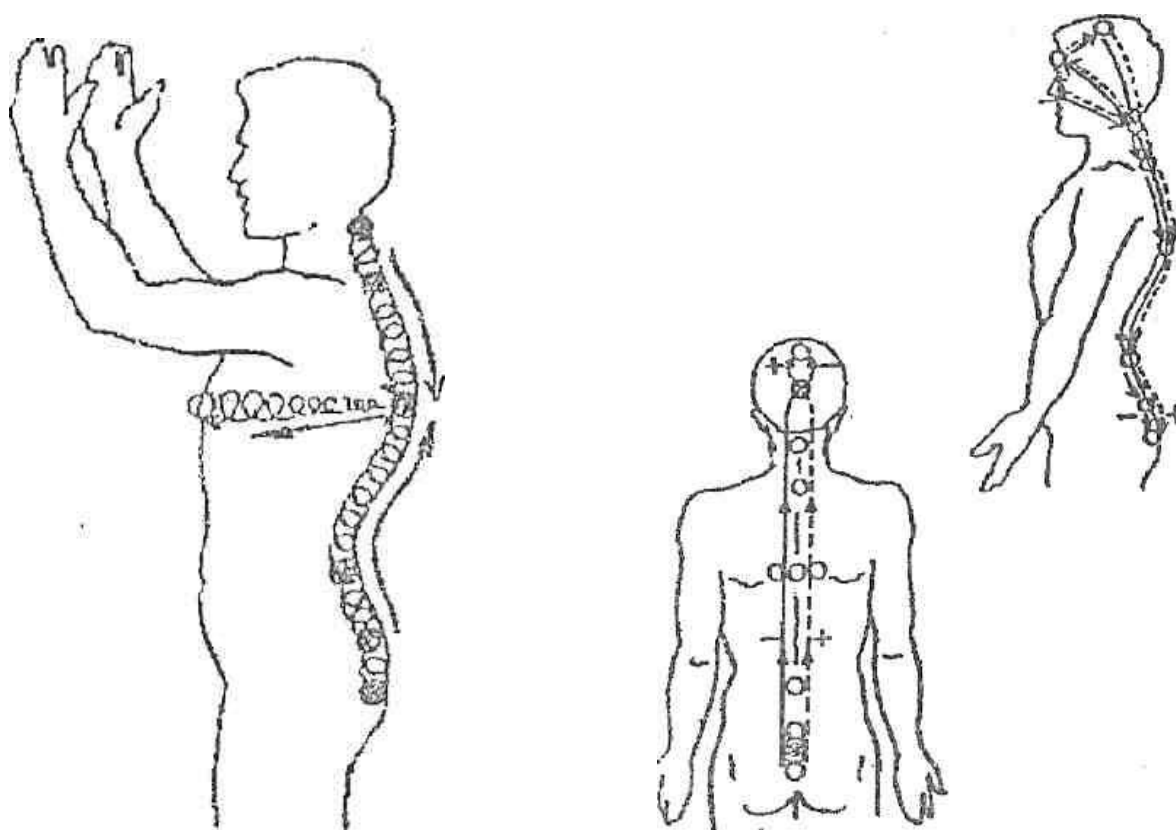


Fig.9



**Fig.10 Fig.11**

În dreptul coccisului înfășurați fluxurile de energie și executați trei rotații și jumătate în jurul coloanei vertebrale, apoi ridicați-le. Mai departe, energia pozitivă se ridică prin partea dreaptă, de-a lungul coloanei vertebrale, iar prin partea stângă — energia negativă. La nivelul cefii (zona hipotalamusului)

energia se încrucișează: cea lunară merge în emisfera dreaptă a creierului, iar cea solară — în emisfera stângă. Apoi, energia se ridică la nivelul Sahasrarei și se unește. Mental, "se leagă" nodul (fig. 11).

Repetăți acest exercițiu de 15-20 de ori, ridicând energia în timpul inspirației și coborând-o în timpul expirației. Exercițiu pentru blocarea chakrei maron. Acest exercițiu, pe de o parte, diminuează dezvoltarea culorii maron iar pe de altă parte, permite ridicarea calității culorii violet la un nivel superior.

Exercițiul se poate executa șezând în "poziția vizitiului" (brațele pe genunchi cu palmele în sus), fața spre nord cu ochii închiși. Vizualizați mental toate chakrele după gama lor coloristică, inclusiv chakra lumii maron. După ce ați preluat energia din centrul bazei conului Vishudha (bleu), trimiteți-o în jos la subchakra unu (punctul luminos verde din jurul plexului inimii, partea dreaptă). Apoi, în sensul invers acelor de ceasornic, se curbează chakra Centrală după elipsă, energia se trimite spre centrul bazei conului Anahata. Apoi, se întoarce prin elipsă în subchakra inițială 1.

Energia se preia de la baza conului chakrei Ajna (albastră), se trimite în jos la subchakra 2, în sensul invers acelor de ceasornic, paralel cu energia bleu. Energia se deplasează până la baza conului Anahata și se întoarce eliptic în punctul inițial 2.

La fel se procedează cu energiile Manipura (galbenă, subchakra 3), portocalie (portocalie, subchakra 4), Muladhara (roșie, subchakra 5) dar, în sensul acelor de ceasornic. Prin această metodă se creează un bloc protector. Rămâne să întărim energia acestuia. Se aplică următoarea metodă. Energia de la Sahasrara se coboară prin toate chakrele prin bazele conurilor până la Muladhara. Apoi, după trezirea centrului Ajna, energia bifurcată se trimite pe orizontală la dreapta și la stânga prin tâmpile. Întărirea trebuie să se facă de trei ori (fig. 12).

Există și o metodă mai simplă pentru protejarea chakrei inimii de chakra lumii maron. Cu ochiul minții, treceți lent prin toate chakrele de la cea de sus până la cea de jos (Muladhara) prin bazele chakrelor (vârfurile conurilor), vizualizând cu claritate culoarea lor. Apoi, de la vârful conului Muladhara, trimiteți energia în sensul acelor de ceasornic și ridicați-o până la chakra Centrală, apoi trimiteți-o eliptic curbând chakra inimii (în sensul acelor de ceasornic). Se vizualizează apoi chakra Sahasrara (baza conului acesteia) și energia se trimite în jos până la chakra Centrală și, în sensul invers acelor de ceasornic, în jurul chakrei inimii, oprind-o la chakra Centrală. Mental energie (fig. 13). Întărirea folosind anterior.

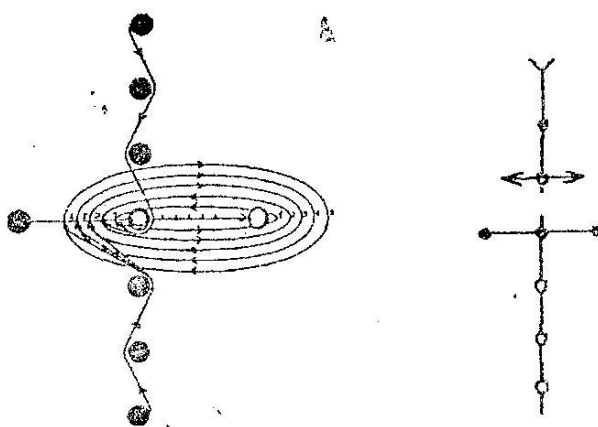


Fig. 12,13

"se leagă" nodul de  
Apoi, se realizează  
metoda din exercițiul

## ÎNCĂRCAREA BIOENERGETICĂ ȘI CORECȚIA BIOENERGETICĂ A ORGANISMULUI. METODE DE APĂRARE

Bioenergia este un indicator nu numai pentru dezvoltarea integrală a organismului nostru, ci și baza acelor fenomene ce țin de știința parapsihologice. Este imposibil să te ocupi de practicarea tratamentului prin acțiunea bioenergetică, telepatie, telekinezie, sugestie psihicoenergetică ș.a.m.d. fără a cunoaște metodele de acumulare, distribuție și întărire a bioenergiei. Aș vrea să învățați două exerciții foarte importante, de bază, în domeniul bioenergeticii.

**Exercițiul nr. 1** permite amplificarea de câteva ori a bioenergiei organismului și, după cum arată cercetări îndelungate, prin aceasta se produce declanșarea rezervelor interne ale organismului și autoregenerarea acestuia la nivel celular.

Exercițiul se execută în picioare în "poziția rugăciunii" sau șezând în "poziția vizitiului" (fig. 14).

Când inspirăm: ne închipuim că miliarde de particule de energie cosmică, energia vigoriei, vieții, sănătății și longevității ajung la vârfurile degetelor deschizând ecluze bioenergetice (puncte biologice active). Senzația este percepută sub forma unor înțepături ușoare, curent slab, furnicături ș.a.m.d.

Când expirăm: energia se trimite în interior și umple palmele.

Când inspirăm: trimitem și mai multă energie spre vârfurile degetelor.

Când expirăm: trimitem energia spre interior și umplem brațele până la coate.



Când inspirăm: din nou trimitem energia spre ecluze la vârfurile degetelor.

Când expirăm: energia merge în interior, umple palmele, brațele până la coate, până la umeri.

Când inspirăm: luăm și mai multă energie și o trimitem la vârfurile degetelor.

Când expirăm: energia merge în interior, trece prin brațe umple umerii și gâtul.

Când inspirăm: luăm și mai multa energie și o trimitem spre ecluzele deschise.

Când expirăm: energia merge în interior, umple brațele, umerii, gâtul și de jos până sus fața.

În paralel folosiți formula de autosugestionare: "Fața se destinde, întinerește și strălucește cu o lumină mată și plăcută".

Când inspirăm: un flux și mai puternic pătrunde prin vârfurile degetelor.

Când expirăm: energia pătrunde în interior, umple brațele, umerii, gâtul, umple chakra Ajna (de la baza conului până la vârf), umple fruntea.

Când inspirăm: un flux puternic de energie pătrunde la vârfurile degetelor.

Când expirăm: energia trece prin brațe, umeri, gât, față (Ajna, Sahasrara), umple zona occipitală (centrul memoriei). În paralel folosim formula de autosugestionare: "Memoria mea este puternică, are o mare capacitate, reține tot ce-mi trebuie și pot să-mi amintesc totul fără greutate".

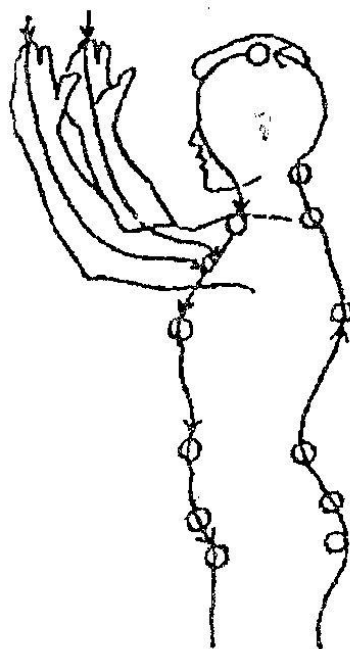
Când inspirăm: un flux mai puternic de energie pătrunde la vârfurile degetelor.

Când expirăm: energia prin brațe, umeri, gât, față umple encefalul (cele două chakre superioare) și coboară prin măduva spinării până la coccis, vine în contact cu vârfurile conurilor tuturor chakrelor (Ajna, Vishudha, Anahata, Chakra Centrală,

Manipura,  
Svadhithana,  
Muladhara), le  
Când  
un flux  
de energie  
pătrunde  
la vârfurile

întărește.  
înspirăm:  
puternic  
pătrunde  
degetelor.

din nou  
de  
la



Când expirăm: energia prin brațe, umeri, gât, față, zona occipitală, pătrunde la baza conului Vishudha și coboară prin bazele tuturor chakrelor, umple simultan toate organele interne și cele genitale, stimulând funcționarea organelor și a chakrelor.

Când inspirăm: un flux și mai puternic de energie pătrunde la vârfurile degetelor.

Când expirăm: prin brațe, umeri, gât, față, zona occipitală, prin bazele conurilor tuturor chakrelor. prin toate organele interne și genitale, energia umple cu o undă moale picioarele până la tălpi.

La sfârșit, după ce am acumulat energie prin inspirație, o trimitem prin expirație pe traiectul întregii scheme și umplem cu energie tălpile, pe care se află punctele biologice active ce corespund organelor interne. După exercițiu, uniți brațele timp de 5-6 secunde.

### **Exercițiul nr. 2, acumularea de energie.**

Acest exercițiu este deosebit de folositor pentru cei, care se ocupă de tratamentul prin bioenergie, masaj, acupunctura, și, deasemenea, oamenilor cu un sistem nervos slab, supuși stressului. De regulă, în timpul stării de stress are loc o erupție a energiei din organism și un dezechilibru energetic. Dacă învățați să acumulați energie, atunci, în situația de stress, se produce o completare a energiei din acumulatorul energetic și, astfel, echilibrul nu se destramă (fig. 15). Exercițiul se execută în picioare în "poziția rugăciunii" sau șezând în "poziția avizitiuii", cu fața spre nord, ochii închiși. Se numără până la "șapte". Când inspirăm: se trimite un flux

puternic de energie la vârfurile degetelor (ecluzele energetice). Când expirăm: "unu, doi, trei" simultan energia se transmite prin brațe la baza conului chakrei Manipura (partea de jos a abdomenului), se înșurubează în sensul invers acelor de ceasornic până în vârful conului (a 5-a vertebră lombară). Când inspirăm: din nou, o cantitate mai mare de energie pătrunde prin vârfurile degetelor. Când expirăm: "patru" energia se transmite la baza conului Manipura și se coboară trecând de centrul bazei conului Svadhisthana și apoi se trimite la baza conului Muladhara, încolăcind-o în sensul invers acelor de ceasornic până în vârful conului (la coccis). Când inspirăm: se reține fluxul de energie și se trimite la vârfurile degetelor. Când expirăm: "cinci" energia se trimite la Manipura, prin Svadhisthana, Muladhara (după schema anterioară) și se ridică pe coloana vertebrală până la vârful conului chakrei Anahata. Se răsucesce în sensul acelor de ceasornic spre Centrul bazei conului. Când inspirăm: din nou, se preia energia și se trimite la vârfurile degetelor. Când expirăm: "șase" energia se trimite la Manipura, se coboară prin Svadhisthana, Muladhara, mai departe, după schemă spre Anahata și se ridică pe coloana vertebrală prin vârfurile conurilor Vishudha, Ajna până la Sahasrara. În acest moment, la cei care și-au însușit la perfecție exercițiul, apare în partea dreaptă, la o distanță mică de corp, sub un unghi de aproximativ 45 de grade, o semilună subțire de energie. Când inspirăm: se preia fluxul de energie și se trimite la vârfurile degetelor. Când expirăm: "șapte" energia, parcurgând întreaga schemă, coboară prin bazele conurilor tuturor chakrelor din nou spre baza conului Manipura acumulatorul de energie internă și externă. Celor, cărora le este greu să asimileze aceste exerciții, le propun varianta lor simplificată.

### **Exercițiul nr. 1 (fig. 16)**

Luați "poziția rugăciunii" cu fața spre nord. Închideți ochii, respirație superficială. Inchipuiți-vă că, în jurul vostru este o cantitate imensă de energie cosmică.

Când inspirați: trageți energia spre ecluzele energetice din vârfurile degetelor. Senzații de înțepături ușoare, curent slab, furnicături ș.a.m.d.

Când expirați: trimiteți energia înăuntrul palmelor.

Când inspirați: preluați o cantitate mai mare de energie și trimiteți-o la vârfurile degetelor.

Când expirați: trimiteți energia înăuntru, umpleți brațele până la coate.

Când inspirați: luați o cantitate și mai mare de energie și trimiteți-o spre vârfurile degetelor.

Când expirați: energia se propagă în interior, umple palmele, brațele până la coate, până la umeri.

Când inspirați: luați din nou o cantitate și mai mare de energie și, trimiteți-o la vârfurile degetelor.

Când expirați energia pătrunde în interior, trece prin brațe, umple umerii și gâtul.

Când inspirați: luați o cantitate și mai mare de energie și trimiteți-o spre vârfurile degetelor.

Când expirați: energia pătrunde în interior, umple brațele, umerii, gâtul și, de jos în sus, fața. În acest moment, dați mental comanda de autosugestionare: "Fața se destinde, întinerește; începe să strălucească cu o lumină mată plăcută".

Când inspirați: un flux puternic de energie vine la vârfurile degetelor.

Când expirați: energia pătrunde în interior, umple brațele, umerii, gâtul, fața, fruntea. În acest moment vă autosugestionați: "Energia stimulează procesele mele creatoare, puterea mea creatoare crește".

Când inspirați: un flux și mai puternic de energie vine la vârfurile degetelor.

Când expirați: energia pătrunde în interior prin brațe, umeri, gât, față, umple zona occipitală. În acest moment folosiți autosugestia: "Memoria mea este puternică, și are o mare capacitate. Rețin tot ce îmi trebuie și pot să-mi amintesc totul fără greutate".

Când inspirați: un flux și mai puternic de energie pătrunde la vârfurile degetelor.

Când expirați: energia pătrunde în interior prin brațe, umeri, gât, față, umple encefalul și coboară prin măduva spinării până la coccis. Sugestionarea mentală este: "Fiecare celulă a sistemului nervos central devine puternică, liniștită și dirijată de mine. Sistemul nervos este liniștit. Lucrează într-un ritm sănătos".

Când inspirați: din nou, un flux de energie vine la vârfurile degetelor. Când expirați: energia prin brațe, umeri, gât, față, zona occipitală face o spirală și coboară umplând toate organele interne și genitale. Sugestionarea mentală este: "Organele interne și organele genitale devin puternice, sănătoase. Toate și stemele lucrează într-un ritm perfect sănătos".

Când inspirați: un flux puternic de energie pătrunde prin vârfurile degetelor.

Când expirați: energia, prin brațe, umeri, gât, față, zona occipitală, prin organele interne și genitale, umple pici oarele până la tălpi cu o undă moale. Comanda mentală este: "Picioarele sunt puternice, sănătoase, mobile".

Și, în final, după ce ați preluat energie prin inspirație, trimiteți-o prin expirație pe traiectul schemei și umpleți cu energie tălpile, pe care se află punctele active biologice corespunzătoare organelor interne.

Pentru cei, care și-au însușit perfect exercițiile 1 și 2, le propun câteva exerciții deosebit de folositoare în tratamentul cu bioenergie. Amplificarea de la distanță a energeticii omului.

Una dintre cele mai simple metode constă în următoarele. Este necesar ca, în prealabil, să se execute exercițiul 2, pentru a nu se produce epuizarea propriului sistem bioenergetic.

Poziționați o persoană în fața voastră cu spatele la nord. Ridicați brațele și, după ce ați preluat mental din plexul solar un fascicol de energie, trimiteți-l în palme și executați o pasă pornind de la cap până la picioare (schema este: brațele se unesc deasupra capului și se despart pe ambele părți ale trunchiului). Pasa se execută de trei ori.

Apoi, închipuiți-vă că fiecare celulă a organismului emite un flux puternic de energie având orientarea spre nivelul psihic: "Energia mea va fi ușor recepționată, transformată și asimilată de către persoană". Apoi, timp de 7-8 sec. frecați (încălziți) energic palmele și, prin pase circulare, de la o distanță de 10-15 cm, transmiteți energia acoperind capul (3 sec.) simultan trunchiul și brațele (6 sec.) și, în final, picioarele (brațele lucrează la nivelul plexului solar propriu, energia se transmite prin trei pase picioarelor pornind de sus în jos).

Când transmiteți energia, este de dorit să vă închipuiți că persoana se scaldă în raze de energie moale și plăcută, care va aduce vitalitate, sănătate și bucurie persoanei respective.

În final energia trebuie întărită, deoarece se consumă o parte din energia dumneavoastră, organismul altei persoane transferând treptat energia dumneavoastră în a lui.

Se unesc degetele mâinii drepte (degetul mare, arătătorul și cel mijlociu). La o distanță de 5-10 cm de corpul persoanei, se trasează cu degetele unite o linie verticală de la creștet, prin centrul capului, până la capătul trunchiului. Apoi, de la stânga la dreapta, la nivelul, sprâncenelor, pieptului, de la mamelonul stâng la cel drept, se trasează o linie orizontală, coborând-o apoi până la apendice sub un unghi de 40 grade.

Întărirea se poate executa de 3, 6, 9 ori. La femei întărirea se face după această schemă. La bărbați liniile orizontale se trasează de la dreapta spre stânga și se coboară sub un unghi de 45 de grade spre partea opusă a trunchiului, (fig. 17).

După ședința de amplificare de la distanță a energeticii organismului, este necesar să se execute exercițiul 2 pentru completarea energiei pierdute.

În situații extreme, când trebuie să acordați un ajutor urgent, se poate face o încărcare rapidă cu energie folosind pentru aceasta două puncte active biologice HE-GU aflate pe brațe (fig. 18).

Apăsați cu degetele mari în acel ași timp punctele HE-GU și trimiteți energia prin brațul dumneavoastră drept în brațul stâng al celeilalte persoane, vizualizând mental energia și dând comanda: "Energia mea trece prin mâna stângă a pacientului, prin inima lui, mâna dreaptă și apoi pătrunde în mâna mea stângă". Încărcarea cu bioenergie se face de câteva ori timp de 10-15 secunde.

În situații extreme, când trebuie să acordați un ajutor urgent, se poate face o încărcare rapidă cu energie folosind pentru aceasta două puncte active biologic HE-GU aflate pe brațe (fig. 18).

Apăsați cu degetele mari în acel ași timp punctele HE-GU și trimiteți energia prin brațul dumneavoastră drept în brațul stâng al celeilalte persoane, vizualizând mental energia și dând comanda: "Energia mea trece prin mâna stângă a pacientului, prin inima lui, mâna dreaptă și apoi pătrunde în mâna mea stângă". Încărcarea cu bioenergie se face de câteva ori timp de 10-15 secunde. Se obține un circuit închis format din două sisteme bioenergetice, unul mai slab, care a suferit o întrerupere, se conectează prin intermediul sistemului bioenergetic mai puternic la regimul normal de funcționare.

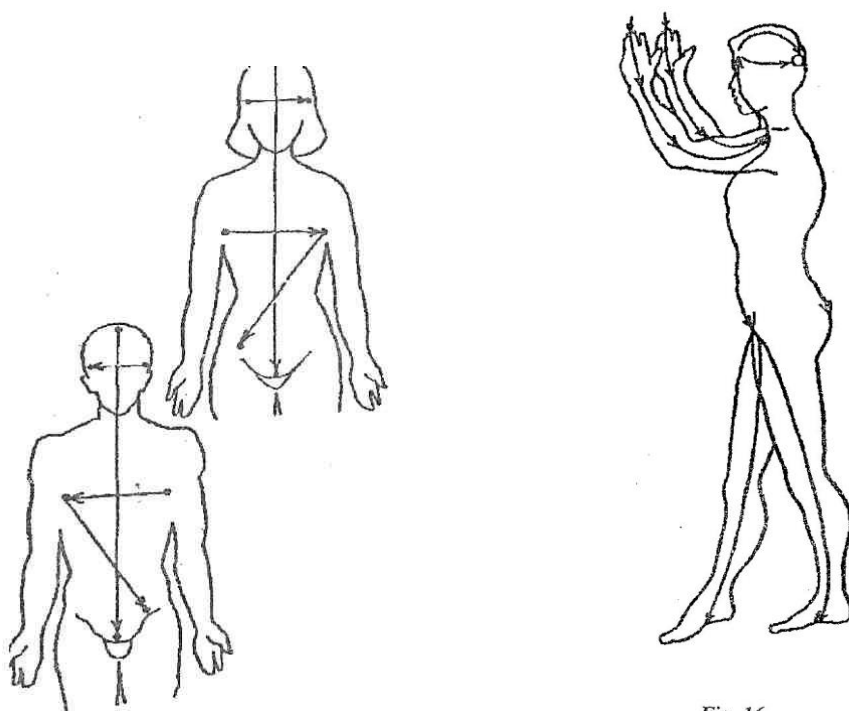


Fig. 16

**Fig17**

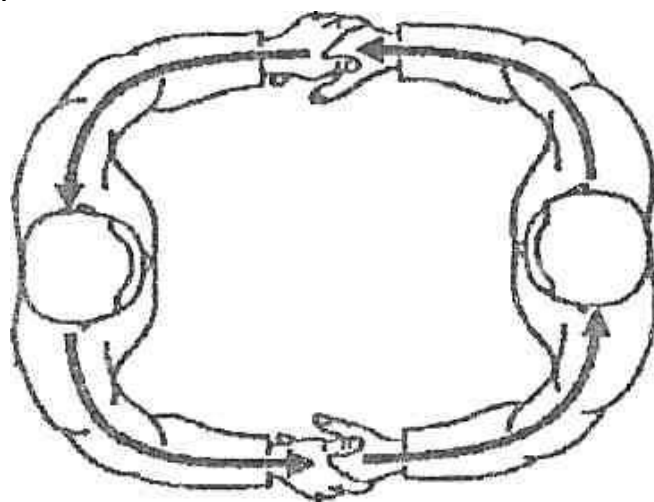


Fig.18

### **Protecția bioenergetică.**

Luând în considerație faptul că există sisteme bioenergetice diferite în funcție de puterea, frecvența radiațiilor și calitatea lor, trebuie să cunoaștem și să stăpânim metodele de autoprotecție a propriului sistem bioenergetic împotriva influenței exercitate de alte sisteme (care poate fi uneori negativă). Există sisteme bioenergetice, care preiau sistematic energia din alte sisteme (vampirism energetic).

Vă propun un exercițiu, care creează o autoprotecție puternică.

Stați cu fața spre nord. Ridicați brațele la nivelul capului și la numărul "șapte" preluați energia în zona palmelor. Strângeți degetele de șapte ori ca și cum ați apuca energia din spațiu.

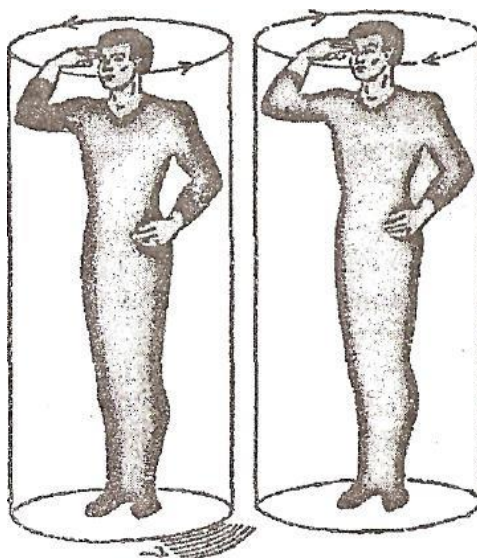
Brațul stâng (limitatorul) se îndoaie din cot la 45 de grade, se ține într-o parte la nivelul plexului solar cu palma înăuntru. Mâna dreaptă cu degetele desfăcute se ridică la nivelul feței (distanța de la mână la frunte este de 10-15 cm), se dă anticipat comanda: "Acum voi crea șapte cilindri bioenergetici, care nu pot fi străpunși".

Cu brațul drept, în sensul acelor de ceasornic, executați în jurul vostru șapte mișcări circulare închipuindu-vă că formați cilindrii: primul, al doilea, al treilea ș.a.m.d. Apoi, uniți degetele mâinii drepte și închipuiți-vă că "sudați" cilindrii cu energia voastră precum cu un aparat de sudură și lipiți-i simultan de sistemul vostru bioenergetic. Efectuați "sudarea" cu brațul drept coborându-l treptat până la plexul solar. Opriți brațul și trimiteți (mental) o rază de energie până la podea. Recomand ca din timp în timp, o dată pe săptămână, cilindrii de energie să fie înlocuiți, deoarece pe ei se acumulează informația negativă.

Înlocuirea cilindrilor de energie se face în felul următor. Se unesc degetele mâinii drepte, ca în exercițiul anterior, în timpul "sudării", închipuiți-vă, coborând brațul, ca energia voastră "deslipește" cilindrii. "Deslipind" în același timp toți cei șapte cilindri, mișcați brațul la nivelul capului în sensul invers acelor de ceasornic, ca și cum ați scoate primul înveliș, al doilea, al treilea ș.a.m.d. După scoaterea fiecărui

înveliș energetic, se scutură palma mâinii drepte, iar după scoaterea ultimului înveliș se scutură de trei ori ambele mâini, aruncând informația negativă.

După îndepărtarea cilindrilor de energie, se creează imediat un nou înveliș bioenergetic de protecție după schema deja cunoscută.



## IX. TRATAMENTUL CU BIOCÂMP. DIAGNOSTICAREA DE LA DISTANȚĂ

Tratamentul cu acțiune bioenergetică a fost folosit încă din antichitate. Din India antică știința metodei pranice de tratament a trecut în Egipt, Grecia, China, Iudeea și alte țări. Lecuirea prin metoda aplicării mâinilor a fost folosită și de Isus Christos.

Având o bioenergie bună, senzitivii — oameni cu o sensibilitate crescută la biocâmp — când apropie mâinile de corpul unei persoane, simt de la o anumită distanță o. oarecare densitate palpabilă, căldură, frig, înțepături. Senzațiile recepționate în contact cu biocâmpul sunt folosite de către bioenergoterapeuți (extrasensori) în diagnosticarea bolilor. Este bine de știut că tratamentul cu câmp prin aplicarea mâinilor poate fi executat numai de oameni sănătoși, ce și-au însușit metodele de încărcare bioenergetică și autoprotecție, ce stăpânesc la perfecție autoexersarea și, în mod firesc, au cunoștințe corespunzătoare de medicină.

Următorul exercițiu contribuie la dezvoltarea capacității de diagnosticare.



Înșirați pe masă 6-7 obiecte mici, de preferat din diverse materiale (metal, sticlă, stofa, carton, lemn, plastic, fibre). La început, cu ochii deschiși, de la o distanță mică (2-3 cm.) treceți pe deasupra lor cu mâna, încercând să memorați și să fixați senzațiile percepute. Acest exercițiu se va face timp de o săptămână, după care se va repeta cu ochii închiși, cu autocontrol. Când ați putea percepe cu ușurință senzația fiecărui obiect și după ce, în prealabil, v-ați însușit anatomia corpului uman, puteți trece la stabilirea diagnosticului.

Există o regulă deosebit de importantă, care trebuie respectată cu strictețe: pentru a înlătura senzația organului bolnav sau a bolii, în timpul diagnosticării, este obligatoriu să scuturați mâinile de 3,6, 9 ori. După ce ați terminat lucrul trebuie să vă spălați mâinile cu apă. În acest fel se distruge energia străină împreună cu informația conținută.

Iată una din metodele de diagnosticare cu ajutorul mâinilor. Este indicat, ca persoana ce trebuie diagnosticată, să stea cu spatele spre nord. Așezați-vă în fața acesteia și începeți să executați pase ușoare cu

ambele mâini sau cu una singură (cealaltă mână cu pumnul ușor strâns). Examinarea se face de sus în jos, începând cu zona capului. Mâinile se află la o distanță de 10-15 cm de suprafața corpului, degetele desfăcute. Când examinați anumite porțiuni ale corpului, trebuie să vă concentrați la maxim atenția asupra semnalelor recepționate. Dacă ați perceput un semnal sub forma unor înțepături Junghiuri, dureri în articulații în zona degetelor mijlociu, inelar, sau arătător, trebuie să vă opriți și să repetați încă o dată examinarea. Semnalul dureros, de intensitate diferită, este indicatorul abaterii de la funcționarea normală a unui organ. Cele mai puternice semnale le dau îmbolnăvirile acute inflamatorii, tumorile maligne (frig, dureri în articulații). Dacă se simte o scădere (cădere) a câmpului împreună cu o senzație neplăcută, tăioasă, înseamnă că în acel loc a existat o traumă. Practicând metoda și lucrând în mod creator, veți descoperi un număr imens de senzații diferite. După ce ați recepționat semnalul bolii este necesar sa-l îndepărtați imediat scuturând mâinile. Persoanele, care au anumite cunoștințe în domeniul medicinei, pot însoți evidențierea organului bolnav de analiza și aflarea caracterului îmbolnăvirii. După ce ați descoperit organul bolnav și ați determinat caracterul îmbolnăvirii trebuie să depistați cauza primară a acesteia, dacă nu cumva sursa îmbolnăvirii este alt organ. În acest caz, se recomandă să executați diagnosticarea pornind de la spate, cercetând cu atenție coloana vertebrală. O mână (cea care ecranează) trebuie să se pună pe suprafața corpului, în locul unde se află organul bolnav, iar cu cealaltă mână se examinează acele organe care pot constitui cauza primară, izvorul îmbolnăvirii. Când se descoperă, lanțul energetic se închide și veți recepționa semnalul corespunzător.

Diagnosticul se poate pune nu numai în contact direct cu cel examinat, ci și folosindu-i fotografia în funcție de fizionomia acestuia.

### **Diagnosticul după fotografie.**

E de dorit ca fotografia să fi fost făcută cât se poate de recent față de momentul diagnosticării. Această metodă de diagnostic și tratament este folosită (cu destule rezultate) de către mulți extrasensori experimentați, deși pe plan științific este încă puțin studiată și necesită cercetări serioase. De exemplu, cum se transmite pe filmul fotografic informația privind o persoană, starea ei fizică? Cum se produce corecția informației pe fotografie (persoana în momentul fotografierii a fost sănătoasă, apoi s-a îmbolnăvit și fotografia exprimă această nouă informație?) Ce să-i facem, în cadrul multor fenomene bioenergetice, până acum practica a luat-o înaintea teoriei, să avem deci încredere în experiența acestora!

Înainte de a trece la diagnosticarea după fotografie, recomand folosirea metodei autosugestiei: închideți ochii și dați comanda mentală: "Privind fotografia voi putea, ușor, liniștit, fără greutate să simt această persoană prin energia mâinilor mele". Apoi deschideți ochii și, începând de la cap, lent, ca pe spirală efectuați cercetarea. Percepțiile, semnalele sunt aceleași ca în cazul diagnosticării prin contact direct, când cel diagnosticat se află în fața dumneavoastră. După ce ați lucrat cu fotografia, scuturați mâinile și spălați-le cu grijă.

### **Diagnosticul după înfățișare**

Trebuie să vi se dea descrierea aproximativă a persoanei (statura, greutatea, detalii caracteristice ale figurii, feței, etc). Închizând ochii, trebuie ca după portretul verbal să vă reprezentați clar această persoană, spectrul ei energetic sub forma unui flux de energie. Aproape că o vedeți. Stă în fața voastră. Începeți lent de sus în jos să executați metoda de diagnosticare deja cunoscută. Înainte de a stabili diagnosticul, trebuie să executați o ședință de autosugestionare folosind o comandă asemănătoare celei din diagnosticarea după fotografie.

Se poate folosi și o altă variantă de diagnostic după înfățișare. Așezați-vă în "poziția vizitiului". Cel care se află lângă dumneavoastră, trebuie să-și reprezinte cu claritate înfățișarea persoanei, ce trebuie diagnosticată (de obicei este un om, care cunoaște bine bolnavul). Trebuie să vă relaxați și să pătrundeți cu energia voastră persoana, a cărei înfățișare este prezentată. După un minut și jumătate, două minute, încep să apară detaliile figurii acesteia. Slăbiți brațul drept și trimiteți energia din vârfurile degetelor spre spectrul văzut. Veți avea senzația că el este cumva "legat" de energia voastră. Dislocați spectrul și poziționați-l alături de dumneavoastră. Practic îl simțiți (treceți cu mâna prin jurul capului, a trunchiului). După ce ați perceput spectrul, începeți să diagnosticați.

### **Tratamentul prin acțiune bioenergetică.**

Această metodă de tratament cere de la vindecător pe lângă bune capacități extrasensoriale, cunoștințe de medicină și baza teoretică a reflexoterapiei. De aceea, propun începătorilor acele variante, care pot fi folosite în viața de zi cu zi, în situații

extreme, după ce și-au însușit circulația energiei în organismul uman (vezi capitolul "Circulația energiei").

### **Îndepărtarea durerii.**

Această metodă se poate folosi numai în situații deosebite, deoarece durerea este un indicator important pentru stabilirea diagnosticului îmbolnăvirii. Înainte de tratament trebuie să vă întăriți bioenergia prin executarea exercițiului 1.

**Prima metodă.** Așezați pacientul în fața dumneavoastră în poziția șezând sau stând în picioare, cu spatele spre nord. Frecați-vă palmele, după ce în prealabil v-ați spălat pe mâini și le-ați șters cu grijă. Apoi, trimiteți energia în palme de la o distanță de 5 - 7 cm., prin mișcări circulare (pase), timp de 2-3 min., un fel de saturare cu energie a organului bolnav sau a unei porțiuni a corpului. Pasele se execută până la dispariția durerii. Apoi, întăriți energia. Scuturați mâinile de trei ori, spălați-le și efectuați încărcarea bioenergetică individuală (exercițiul 2)

**A doua metodă.** Energia se trimite în palme. La dreptaci stânga este indicator, la stângaci mâna dreaptă este mâna lucrătoare (+). De exemplu: o persoană are dureri de cap în zona frunții. Mâna stângă — indicatorul — se pune în zona cefei la o distanță de 5-7 cm de cap. Mâna dreaptă se pune la aceeași distanță în zona frunții. Executați pase cu mâna dreaptă în sensul acelor de ceasornic. Energia parcă v-ar trece dintr-o parte în cealaltă, a capului. În mâna stângă veți simți înțepături ușoare. După ce v-ați uitat la fruntea pacientului și apoi ați închis ochii, o veți vedea sub forma unei pete de culoare alb-lăptos, pe care vor exista porțiuni întunecate (petele bolnave). Vizualizați aceste porțiuni cu ochii închiși continuând să trimiteți energia în mâna dreaptă și cea stângă. Umpleți petele cu energie până la dispariția lor completă. Când toată zona va avea o tentă de culoare alb-lăptos, lucrul se încheie. Întăriți energia după schema dată anterior (la bărbați — de la dreapta la stânga, la femei — de la stânga la dreapta). După ce ați terminat tratamentul, scuturați mâinile și spălați-le.

**A treia metodă.** Se preia energia cu palma mâinii drepte prin mișcări de apucare. La numărul "șapte" palma mâinii drepte se apasă pe locul organului bolnav. Închideți ochii și vizualizați această zonă pe un fond de culoare-alb-lăptos. Prin mâna dreaptă absorbiți energia bolnavă după schema: mâna dreaptă — umărul drept — prin zona pieptului — umărul stâng — mâna stângă. În brațul stâng, începând cu antebrațul, se simte un semnal (puțin dureros), care coboară. Când ajunge la vârful degetelor, scuturați mâna stângă de trei ori. Executați această operațiune de câteva ori până la îndepărtarea completă a durerii. Întăriți tratamentul.

### **Tratarea hipertensiunii.**

Așezați bolnavul (de preferință în picioare) cu spatele spre nord. Încălziți (frecați) palmele, trimiteți energia în ambele mâini. Mâna stângă — indicatorul — se

ține la o distanță de 5 cm de zona frunții. Mâna dreaptă — mâna lucrătoare — în zona cefei. Trimiteți energia internă la vârfurile degetelor. În mâna stângă se simt înțepături ușoare. Trimiteți spre mâna dreaptă o cantitate și mai mare de energie, apoi îndreptați-o spre zona cefei. Închipuiți-vă că fluxul de energie poate îndrepta sângele în jos prin coloana vertebrală până la bazin și, în acel ași timp, coborâți mâna dreaptă pe direcția coloanei vertebrale până la coccis. Executați această operațiune de 15-20 ori până la normalizarea tensiunii. Întăriți tratamentul, scuturați mâinile de trei ori.

### **Creșterea tensiunii arteriale.**

Pregătirea în vederea tratamentului este aceeași. Imediat cum simțiți în mâna dreaptă înțepături ușoare, coborâți mâna dreaptă până la coccis. Trimiteți spre mâna dreaptă o cantitatea și mai mare de energie. Închipuiți-vă că fluxul de energie poate îndrepta sângele în sus prin coloana vertebrală până la encefal. În același timp, ridicați mâna dreaptă direcționând sângele spre encefal.

Operațiunea se execută de câteva ori până la normalizarea tensiunii. Se întărește folosind aceeași schemă. Oprirea hemoragiei și regenerarea țesuturilor. Metoda se aplică numai în cazul unor tăieturi mici și puțin adânci. Se execută o încărcare bioenergetică rapidă a organismului. Dacă tăietura (rana) se află în partea stângă (-), atunci mâna lucrătoare este dreapta (+) iar mâna stângă este indicatorul. Dacă este invers, atunci mâna lucrătoare este stânga.

Preluați energia în plexul solar și trimiteți-o în ambele mâini folosind comanda mentală: "pătrunde energia moale, tămăduitoare, care prin căldura ei va usca sângele pe rană, va lipi rana, va regenera țesutul".

Când expirați trimiteți ușor energia din plexul solar spre vârfurile degetelor mâinii drepte. Apoi, îndreptați energia prin pase circulare spre tăietură sau rană.

Se vor efectua 25-30 trimiteri de energie. Apoi, se va executa o nouă încărcare bioenergetică rapidă și se vor face 25-30 trimiteri de energie moale, caldă spre tăietură până la oprirea hemoragiei.

Acum se poate trece la regenerarea țesutului tăiat. Se va efectua încărcarea cu energie a organismului folosind formula mentală: "Energia mea este dură ca firul ce leagă rana. Energia mea este puternică precum cleiul ce lipește rana". Trimiteți energia din plexul solar spre vârfurile degetelor mâinii drepte și efectuați pase deasupra răni. Vizualizați mental rezultatul final: rana nu mai există, marginile tăieturii sunt lipite fără nici un semn, pielea este total regenerată, netedă. Întăriți energia. După ce rana s-a cicatrizat, executați o încărcare bioenergetică rapidă și timp de 10-12 sec. acționați asupra porțiunii lezate cu energie moale și caldă. Întăriți tratamentul și, ca de obicei, scuturați mâinile de trei ori.

### **Tratamentul de la distanță.**

Aceste metode de tratament pot fi însușite numai de către cei, care stăpânesc la perfecție metodele de tratament cu acțiune bioenergetică sau de cei care

și-au însușit la perfecție metoda de dirijare a energiei interne și externe, care știu să aplice procedee telepatice

### **Tratamentul după fotografie.**

Există sute de metode ce permit efectuarea acestui tratament. Iată una dintre cele mai simple. Așezați-vă, într-un fotoliu comod. Efectuați o încărcare bioenergetică completă. Puneți fotografia bolnavului pe masă. Intrați într-o stare de relaxare ușoară. Trimiteți energia spre palme. Prin pase ușoare (se folosește degetul mare, mijlociu și inelar) în sensul acelor de ceasornic trimiteți energia spre fotografie asupra zonei bolnave. După fiecare pasă circulară, faceți o mișcare vibratorie cu degetul arătător (de trei ori) pentru a întări energia. Executați tratamentul timp de 2-3 min. Este bine ca, înainte de începutul operațiunii, să vă închipuiți organul bolnav sau porțiunea pielii și să vă dați comanda: "Energia mea întărește acest organ și îl vindecă". Este important ca, înainte de tratament să vedeți rezultatul lui final și să fiți siguri 100% de eficiența acestuia. După tratament, scuturați mâinile și reîncărcați cu energie organismul.

## **X. FENOMENE PARAPSIHOLOGICE**

### **Văzul prin intermediul pielii.**

În cadrul schimbului de informații la distanță, pielea joacă un rol esențial. Ne-am convins deja de acest lucru cu ocazia diagnosticării prin intermediul mâinilor. Acum, vom face cunoștință cu încă un fenomen posibilitatea de "a vedea" cu ajutorul pielii. Sensibilitatea optică a pielii este un domeniu destul de cercetat de către știința parapsihologiei. Din punctul meu de vedere, prezintă interes ipoteza conform căreia capacitatea de "a vedea" a pielii este un caz particular al percepției câmpului și este legată de caracteristica psihoenergetică a ei.

Cum să învățăm să vedem cu ajutorul pielii? Un sistem special de exersare vă va putea ajuta. Când treceți la efectuarea exercițiului, pregătiți-vă pentru realizarea acestuia. Efectuați încărcarea bioenergetică a organismului și exercițiul de autosugestionare. Formula de autosugestionare este: "Voi putea percepe ușor, liber, fără dificultate culoarea pătratului. Voi simți toate variațiile de temperatură cu palma, iar creierul îmi va da automat rezultatul final".

Vă recomand să exersați la început cu pătrate (se pot confecționa din hârtie sau carton) având trei culori: alb, negru, roșu.

Așezați alături pătratul alb și negru. Închideți ochii, relaxați palma mâinii cu care lucrați. Ridicați-o la o înălțime de aproximativ 10 cm, țineți-o deasupra unui pătrat și apoi mutați-o brusc deasupra celuilalt. Analizați senzațiile. Deasupra culorii albe veți simți răcoare (tipul răcorii de dimineață), deasupra culorii negre căldură slabă. Învățați să deosebiți ușor, cu ochii închiși, aceste senzații, rețineți-le și fixați-le

în arhiva memoriei dumneavoastră. Apoi, exersați cu câte una din culorile deja însușite. Rugați pe cineva să vă pună pătratul sub palmă.

Când veți învăța să deosebiți fără greșală două culori, mai adăugați în timpul exersării încă o culoare, de exemplu, roșu. Puneți pătratul sub palmă și timp de 3-4 min. rețineți senzațiile recepționate. După ce le-ați memorat, fixați-le în memorie. Puteți folosi în acest caz formula de autosugestie: "Pot percepe ușor cu palma culoarea, pot să-mi amintesc senzația, ce se află în arhiva memoriei, pot să compar și să dau un răspuns precis".

### **Telekinezia.**

Capacitatea de a acționa asupra obiectelor neânsuflețite (de exemplu, întoarcerea acului busolei, menținerea obiectelor în aer, îndoirea obiectelor metalice, stingerea flăcării lumânării de la distanță, etc.) se consideră în parapsihologic ca fenomen al telekineziei. În această privință, unii cercetători susțin că acționarea se produce prin crearea unor câmpuri fizice puternice (s-a remarcat, de exemplu, că, telekinezia generează câmpuri puternice de impulsuri de natură electromagnetică și semnale acustice cu durata de 10-100 fracțiuni de secundă). Alți cercetători presupun că acționarea s-ar putea produce prin forța gândului (psihokinezia) și astfel gândul este considerat ca fiind de esență imaterială influențând substanțele nemateriale. După părerea mea, în fenomenele telekineziei se regăsesc ambele concepții, dar, plecând de la faptul că, gândirea este totuși materială, trebuie să fie vorba despre influența factorilor materiali asupra obiectelor materiale.

Cercetările experimentale viitoare vor ajuta să se descopere natura telekineziei. Deocamdată, se poate numai constata existența energiei psi și participarea acesteia la fenomenele telekineziei. Experiența practică permite în zilele noastre mai mult descoperirea mecanismului de acționare asupra obiectelor neânsuflețite și posibilitatea însușirii telekineziei.

Dacă doriți să vă dezvoltați capacitățile telekinetice, trebuie ca, înainte de toate, să învățați la perfecție exercițiile de creștere și acumulare bioenergetică (exercițiile Nr. 1 și Nr. 2) și să stăpâniți tehnica de autosugestionare. Numai după aceea puteți trece la sistemul de dezvoltare a capacităților telekinetice. Exercițiul propus de mine reprezintă o variantă a acestui sistem.

Pentru a executa acest exercițiu trebuie să pregătiți un con foarte ușor din hârtie spiralată prins cu un fir de capron. Executați exercițiile Nr. 1 și Nr. 2.

Luați "poziția rugăciunii" și, după ce simțiți mental energia în plexul solar, expirați și trimiteți-o spre vârfurile degetelor mâinii drepte, apoi mâinii stângi. Trebuie să simțiți fluxul de energie între palmele mâinilor întoarse una spre cealaltă, la o distanță de 30 cm. Se simte densitatea aerului între mâini și înțepături în palme. Când expirați trimiteți din nou energie în plexul solar. Această operațiune se execută de 15-20 ori. Apoi, trimiteți pentru ultima oară energia spre vârfurile de degetelor și,

cu ambele mâini, ușor, fără încordare fizică în încheieturi, rotiți conul din hârtie în oricare direcție.

După ce v-ați însușit exercițiul și v-ați odihnit 5-6 min., efectuați o încărcare completă cu energie și treceți la un exercițiu mai complex: acționare asupra radiometrului. Puneți-l pe masă și acționați asupra lui, încercați să întoarceți lamelele. După două, trei luni, când "stăpâniți" deja radiometrul, puteți să încercați să acționați asupra acului busolei.

Când exersați capacitățile telekinetice, trebuie să executați exercițiile în mod regulat, însă până la primele semne de oboseală. Nu trebuie să pierdeți prea multă energie, obligatoriu după fiecare exercițiu efectuați încărcarea cu energie.

Cei, care și-au însușit perfect exercițiile de declanșare a chakrelor, pot să învețe ușor tehnica deformării obiectelor metalice (îndoirea lingurilor, furculițelor etc). Trebuie însă să se știe că, oamenii care suferă de boli cardiace, nu au voie să practice această tehnică. La mulți copii se observă capacități telekinetice spontane. În acest caz, părinții trebuie să fie foarte atenți cu "exercițiile" copiilor, nu trebuie să admită excesul în exersare, ferindu-i astfel de urmări neplăcute. În mecanismul de acționare asupra obiectelor metalice sunt implicate chakrele: Anahata, Muladhara și Ajna.

Luați obiectul cu mâna stângă, iar cu mâna dreaptă mângâiați ușor locul cel mai neted folosind degetul arătător și degetul mare. La început, vizualizați chakra Anahata, concentrați-vă atenția asupra ei până îi vedeți clar culoarea, apoi trimiteți spiralat energia de la baza conului chakrei Anahata spre vârfurile degetelor mâinii drepte și mâinii stângi. Trimiterea de energie trebuie să fie lină. În paralel dați la nivel psihic comanda: "Energia mea acționează la nivelul moleculelor și atomilor obiectului, pot să le schimb structura". Acest gând trebuie să fie în permanență prezent în timpul exercițiului.

Apoi, începeți să vizualizați chakra Muladhara, trimiteți energia (vizualizând clar culoarea) de la vârful chakrei prin spirale de-a lungul coloanei vertebrale până la vârful conului chakrei Anahata, apoi prin spirale până la baza conului acesteia și, în final, trimiteți energia la brațul drept.

Mai departe, trebuie să vizualizați chakra Ajna, coborâți energia prin coloana vertebrală până la Anahata în sensul invers acelor de ceasornic și trimiteți energia în același fel, prin spirale, la vârfurile degetelor mâinii stângi. Trimiterile se fac de câteva ori după schema, până când obiectul se deformează.

După cum arată observațiile, în cazul trimiterii energiei pe baza schemei date se produce îndoirea obiectului în jos. Dacă schimbăm însă a doua parte a schemei și trimitem energia din Muladhara la mâna stângă în sensul invers acelor de ceasornic, iar din Ajna la mâna dreaptă în sensul acelor de ceasornic, atunci obiectul se îndoiește în sus.

### **Telepatia.**

Capacitatea de a recepționa și transmite informația la distanță, o consider cea mai importantă dintre aptitudinile parapsihologice. Transmiterea gândurilor este strâns legată de aproape toate fenomenele parapsihologice: psihokinezie, telestezie (transmiterea senzațiilor), clarviziune, claraudiție, retroscopie (vederea în trecut) etc. Telepatia, ca problemă a contactelor informaționale la distanță, este fundamentală și în studierea problemei globale privind dezvoltarea vieții ca manifestare cosmică. Existența noastră reprezintă un sistem informațional unitar, în care toate celulele interacționează. Cum se produce schimbul de informații? Există o mulțime de teorii privind mecanismul contactelor bioinformaționale: teoria electromagnetică, holografică, a undelor, bioplasmatică, leptono-electromagnetică, etc. Poate că știința se află în pragul uneia dintre cele mai mari descoperiri - descoperirea legii interacțiunii informaționale universale. Dar, deocamdată, cercetătorii au în față numai întrebări. Unul dintre obstacolele principale în cercetarea fenomenelor telepatice este extraordinara raritate a oamenilor capabili să realizeze legături informaționale la distanță. Deși, capacitatea telepatică, după părerea mea, este de natură genetică: oamenii primitivi aveau un câmp bioenergetic puternic și puteau să se vadă, să se simtă unul pe celălalt de la distanță. Apoi acest dar valoros s-a pierdut și acum capacitatea telepatică se relevă atavic în manifestări spontane, ori ca rezultat al unei înalte dezvoltări spirituale prin exerciții de autodesăvârșire intense și de durată. Descoperirea capacităților telepaticice poate fi ajutată de către un anumit sistem de exersare, cu condiția însușirii perfecte a metodei de autosugestionare și a dirijării bioenergiei propriului organism. Exercițiile pot fi mai bine efectuate folosind desenele lui Zener: cinci figuri desenate pe hârtie un cerc, un pătrat, o stea, un Val, o cruce.

### **Tehnica de transmitere a informației.**

Executați încărcarea bioenergetică completă. Intrați în starea de autosugestie cu formula: "Ușor, fără greutate intru pe aceeași undă cu persoana care trebuie să primească informația. Toți factorii perturbatori externi au dispărut, s-au dizolvat, nu mă deranjează. Dirijez ușor propria-mi bioenergie și o îndrept asupra obiectului care mă interesează. Îi transmit informația și ea este ușor recepționată și descifrată".

Acum priviți cu atenție desenul. Privirea se deplasează precum periscopul submarinului. După ce ați fixat cu claritate desenul, "periscopul" se retrage în interior, în creier. După aceasta, prin energia emisă, informația având întipărită figura respectivă se transmite la obiectul care recepționează informația. Trebuie să "scăpați" repede de figura întipărită (ea trebuie să alunece spre obiectul care o recepționează), altfel se produce o întrerupere în recepționarea informației.

### **Tehnica de recepționare a informației.**



Pregătirea inițială este aceeași cu a operatorului care transmite informația. Dar, formula de autosugestionare este diferită: "Ușor, fără greutate pot să mă reglez pentru a recepționa informația. Ea va apare ușor, liber, fără greutate. Factorii perturbatori externi nu mă deranjează". Informația apare, de regulă la persoana cu ochii închiși prin emisfera dreaptă (la stângaci invers). Figurile transmise pot apare incomplet, pe jumătate, câteodată numai o margine sau un colț.

### **Clarviziunea**

Capacitatea omului de a vedea obiectele la distanță este o însușire fenomenală denumită clarviziune. Timp îndelungat, cazurile de clarviziune au fost considerate ca un fapt în sine, mecanismul fenomenului rămânând o enigmă. Mă ocup de această problemă de 25 de ani și cercetările efectuate în laboratoare, numeroasele experimente efectuate cu oameni obișnuiți, ce au devenit clarvăzători datorită unei anumite metodici aplicate, au ajutat la descoperirea mecanismului fenomenului. După părerea mea, capacitatea omului de a vedea obiecte la distanță este, în primul rând, cunoașterea dirijării propriului corp astral. Îndepărtarea corpului astral din limitele celui fizic reprezintă, de fapt, fenomenul de clarviziune.

Putem deveni oare clarvăzători? Pentru aceasta trebuie să stăpânim la perfecție metodele de dirijare a bioenergiei interne în corelație cu energiile externe - energiile Cosmosului, de asemenea, să dirijăm sfera psihică (autosugestia).

### **Tehnica de scoatere a corpului astral.**

Înainte de exersare, trebuie să roștiți obligatoriu mantra ocrotitoare: "Să fie lumină și pace în ceruri...". Întindeți-vă pe un pat neted (tare și fără pernă) cu capul spre nord. Respirația superficială. Timp de 3-5 min. concentrați raza gândului asupra bazei conului chakrei Manipura. În același timp, trimiteți energia-externă prin ambele mâini spre vârful conului chakrei, dirijând energia în sensul acelor de ceasornic spre baza acestuia. Când simțiți o suprasaturare (aveți senzația ca și când conul chakrei este precum o minge umflata puternic sau că au loc vibrații puternice și neplăcute) uniți vârfurile degetelor pentru 5-6 secunde, apoi întoarceți-le în poziția inițială (paralele cu trunchiul).

Folosind autosugestia, deschideți-vă "ecluza" sugestională prin formula: "Fiecare cuvânt, fiecare gând al meu va fi ușor recepționat de către psihic, bioenergosistem și se va îndeplini". Timp de 15-20 minute uitați-vă în sus (de exemplu, la tavan) și concentrați-vă atenția asupra unui singur gând: "Corpul meu subtil astral poate ușor, fără greutate să se desprindă de corpul meu fizic grosier". Repetați până când acest gând se împletește cu dorința voastră arzătoare într-un tot unitar. Primul semn este o ușoară vibrație a corpului. Apoi, comutați ochiul minții (nu luați privirea de la tavan) asupra învelișului vostru astral (de culoare galbenă, unit cu Manipura) timp de aproximativ 3 minute. Vizualizați-l cu claritate (mental). În aceeași timp autosugestionați-vă cu formula: "Corpul meu astral conduce ușor corpul grosier. Materia grosieră se va desprinde ușor, la dorința mea, de cea subtilă. Corpul meu

astral devine acum de o mie de ori mai puternic decât cel fizic și îl pot trimite ușor la orice distanță, apoi îl pot întoarce ușor. Voința mea dirijează ușor astralul".

Efectuați o puternică trimitere de energie din chakra Manipura spre învelișul astral. Prin efort de voință și dorință puternică (dar fără supraîncordare fizică) separați încet corpul astral, ridicați-l până la tavan, rostind de trei ori formula de autosugestionare: "Am învins forța gravitațională, a Pământului". Veți simți o împingere ușoară și dublura voastră astrală se va afla lângă tavan. Apoi, dacă doriți, puteți trece prin perete, puteți să vă înălțați spre stele... Legătura dintre învelișul astral și cel fizic se păstrează în permanență. Ceea ce vede învelișul vostru astral, vede și cel fizic. Transmiterea informației se realizează prin canalul bioenergoinformațional.

Dacă veți simți extenuare, întoarceți imediat învelișul astral. Atunci când astralul este puternic slăbit, prin forța gândului (deoarece controlul trebuie să fie permanent) deschideți "ecluzele" de la vârfurile degetelor, direcționați energia spre Manipura încărcând-o și trimiteți un puternic flux de energie astralului.

În primii 2-3 ani, atunci când efectuați acest exercițiu, lângă dumneavoastră trebuie să se afle obligatoriu un profesionist, un maestru, pentru a fi în siguranță. Altfel, există pericolul de a nu întoarce corect învelișul astral sau, și mai periculos, de a nu-l întoarce deloc, ceea ce echivalează cu moartea fizică. Învățați să vă controlați și, în primii ani, nu îndepărtați astralul la distanțe mari.

### **Biolocația.**

Fenomenul de biolocație sau radiestezie este cunoscut de demult, de mai bine de patru mii de ani. Biolocația a fost larg răspândită atât în Europa cât și în Asia pentru căutarea apei, a minereurilor. Folosirea mai intensă a acestei metode a demarat la începutul secolului XX. În anul 1911, la Hanovra, a avut loc primul congres al specialiștilor în biolocație; ulterior s-a constituit "Organizația internațională a specialiștilor în biolocație". În prezent există câteva organizații naționale ale căutătorilor de apă și minereuri în SUA, Anglia, Franța, Germania, Noua Zeelandă și în alte țări. În URSS, în 1979 la ședința comisiei pe această temă a fost adoptat termenul "biolocație", iar efectul de rotație al ramei metalice a fost numit "metodă de biolocație". O sensibilitate înaltă, un câmp bioenergetic puternic, capacitatea de autoreglare psihică permit însușirea acestei metode în 2-3 săptămâni.

Rama-indicator este de două feluri (fig. 20). Ea se confecționează din sârmă metalică cu diametrul de 2-4 mm. Operatorul strânge în mână (mâini) o parte a ramei. În timpul căutării minereurilor, partea liberă (umărul ramei) se rotește la stânga și la dreapta. În funcție de unghiul de rotație se determină felul minereului. Dacă rama este în poziția "zero" înseamnă că în locul respectiv nu se află nimic

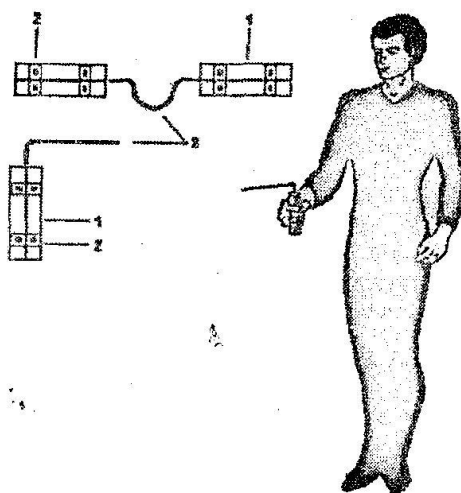


Fig. 20

### **Metoda de exersare.**

Înainte de a începe căutarea se execută exercițiul nr. 2 (acumularea de energie în chakra Manipura).

Strângând în mână rama, concentrați-vă asupra căutării, de exemplu a apei și dați comanda mentală:

"Eu și rama suntem un tot unitar. Simt apa. Senzațiile mele se transmit ramei și va da semnalul la momentul potrivit".

Pregătiți din timp trei vase acoperite cu o prelată. Într-unul puneți apă, în altul metale vechi și în al treilea orice rocă cristalină. Distanța dintre vase să fie de 15-20 cm. Lent, fără grabă, când rama se află în poziția zero, treceți cu mâna pe deasupra primului vas de 3-4 ori și apoi întoarceți-o în poziția inițială. Rețineți unghiul de deviație. Apoi, efectuați aceeași operațiune deasupra celui de-al doilea vas și al celui de-al treilea, reținând unghiurile de deviație. Efectuați aceste operațiuni rugând pe cineva să schimbe locul vaselor. După unghiurile de deviație determinați unde și ce se află. După ce v-ați însușit la perfecție exercițiul, puteți să vă ocupați de căutarea minereurilor, a apei, etc.

Cu ajutorul ramei se poate diagnostica o persoană la o distanță de 5-7 cm de suprafața corpului. Când se descoperă un fapt patologic, rama execută o mișcare de rotație. Esența problemei este dată de faptul că, la un om sănătos învelișul eteric se găsește peste tot la aceeași distanță de suprafața corpului. Dacă funcția vreunui organ este deteriorată, în acel loc se simte o "cădere a

învelișului", fapt determinat de către rama metalică. În cazul supraexcitării sistemului nervos central, poate exista o scurgere de energie și, în acest caz, se observă o lărgire, o amplificare a învelișului eteric. Există și metode mult mai perfecționate pentru acei profesioniști care știu să lucreze cu chakrele. Propun una din aceste metode, cea destinată căutării minereurilor. Încălziți chakra Muladhara — prin tragerea în interior a anusului — 3 sec, apoi 3 sec pauză, timp de 2-3 min. (nu supraîncordați). Trimiteți raza mentală spre vârful conului chakrei Muladhara. Deschideți-o, printr-un efort de voință, absorbiți energia în sensul acelor de ceasornic, până la baza conului. După aceea, în mod analog, declanșați toate chakrele. Comutați raza mentală asupra chakrei Ajna (trebuie să vedeți conul ei albastru luminos). Fixați informația la nivel mental: "Percep ușor informația Pământului, o prelucrez ușor".

Transferați raza mentală la baza conului chakrei Muladhara și trimiteți energia prin ambele picioare în pământ (legătura cu pământul). Apare senzația unei unde ușoare, a unui impuls. Când simțiți intuitiv că v-ați atins scopul, de la chakra Muladhara (baza conului) trimiteți energia în sus la Svadhisthana, Manipura și Chakra Centrală, apoi la 45 de grade spre încheieturile mâinilor, în care se găsesc ramele. Autosugestionați-vă mental: "Sunt indisolubil legat de Pământ". Începeți să efectuați căutarea minereurilor. După unghiul de deviație ai ramei se determină felul acestora. În cazul diagnosticului medical, de regulă, sunt întrebuințate chakrele Ajna, Manipura și Anahata. Mecanismul metodei de bioloație se bazează pe capacitatea organismului omenesc de a percepe radiația diferitelor substanțe. Cu cât substanța are o radiație mai puternică, cu atât mai mult se amplifică energia chakrelor inferioare și cu atât mai mult deviază rama metalică.

### **Deochiul (aplicarea informației negative).**

Este un fenomen destul de răspândit, la baza căruia se află o acțiune negativă, intenționată sau neintenționată a unui om asupra celui alt folosind bioenergia externă și internă (care reprezintă purtătorii) cu aplicarea informației ei negative.

### **Tehnica de înlăturare a informației negative.**

Așezați persoana în fața dumneavoastră în picioare, cu spatele la nord. Treceți cu ambele brațe desfăcute de trei ori de-a lungul corpului acestuia, de sus în jos. După aceea, cu mâna dreaptă, efectuați examinarea pornind de la creștet (chakra Sahasrara) din față spre centru spre toate chakrele până la Muladhara. Simțiți frecvența câmpului obiectului cercetat.

Cu vârful degetelor (indicatorii) "prindeți" frecvența străină a câmpului (se simte o vibrație cu totul diferită, alt semnal). În locul unde este semnalul cel mai puternic, se produce contactul cu semnalul străin. Este necesar ca, după zonele de lumină să se determine unde se găsește obiectul, care a transmis

informația negativă. În sensul invers acelor de ceasornic, fără a lăsa brațele în jos, răsuciți-vă treptat în jurul propriei axe și, după ce ați simțit semnalul străin deja cunoscut, opriți-vă. Aceasta este în momentul respectiv direcția obiectului, care a aplicat asupra percipientului informația negativă.

Continuând procesul de îndepărtare a acestei informații, în locul unde ați simțit cel mai puternic contactul cu corpul străin, executați o mișcare de absorbție a energiei acestuia în încheietura mâinii și, prin spirală, în sensul acelor de ceasornic, efectuați trimiterea de energie în direcția obiectului, care a produs deochiul.

După aceasta, trebuie să se efectueze încă o dată cercetarea folosind aceeași schemă. Dacă iar se simte prezența câmpului străin, se efectuează din nou curățarea (îndepărtarea). După execuția procedurii, creați percipientului protecția bioenergetică.

Persoana, care a transmis informația negativă, după îndepărtarea acesteia, de regulă, suferă. Informația, precum un bumerang, se întoarce la el amplificat de bioenergia victimei. În afară de aceasta, când este înlăturată, energia cu informația negativă dezintegrează (dezechilibrează) în primul rând sistemul bioenergetic al celui care o trimite și numai după aceea, afectează sistemul celuilalt. Intră în funcțiune, în mod obligatoriu, legile Cosmosului; ele pedepsesc nu numai subiectul ca urmare a acțiunii lui nefaste, dar și rudele sale cele mai apropiate.

### **Poltergeist.**

Traducerea din limba germană a acestui cuvânt este "spirit zgomotos". În cazul *poltergeist*-ului se produce deplasarea spontană a obiectelor, se aud pocnituri, zgomote, se produc dereglări ale aparaturii electrocasnice, apar însemne pe pereți, obiectele se autoaprind, etc. Situațiile de *poltergeis fixate* documentar de către oamenii de știință au trezit un interes deosebit pentru acest fenomen. Au apărut o mulțime de ipoteze, care-i explică mecanismele: fenomen legat de sistemul lanțurilor de gluoni, cu producere de ultrasunete sau plasmă, apropiat de psihokinezie și care apare ca rezultat al modificării câmpului geomagnetic al Pământului și din alte cauze.

Situațiile de *poltergeist* întâlnite în practica mea demonstrează că acest fenomen este legat de o anumită formă de energie — învelișul bioenergetic rămas după moartea unui om (de obicei moarte violentă) și care, dintr-o anumită cauză, nu a ajuns într-unui dintre etajele câmpului energoinformațional al Pământului. O întâlnire interesantă cu fenomenul poltergeist s-a petrecut în Nikolaev, orașul unde locuiesc. într-o locuință ocupată de o bunică și nepotul ei de 10 ani, obiectele au început să se aprindă singure. Împreună cu gazetari și oameni de știință m-am deplasat la locul întâmplării și încă de pe drum m-am fixat asupra poltergeistului. Brusc am intrat în contact telepatic cu el. Dialogul s-a desfășurat în felul următor:

— Știi cine vine la tine?

— Da.

— Cum te cheamă?

— Mikita.

— Ai murit?

— Da.

— Cine este vinovat de moartea ta? Ca răspuns mi-au fost date câteva nume, pe care din motive obiective nu le dau.

— Poți să-mi arăți și mie ceea ce ai arătat tuturor?

— Nu știu...

Sosind la locul întâmplării, am cercetat sub stare de hipnoză și acțiune psihoenergetică băiatul, cu care poltergeistul intra mereu în contact. Apoi, am încercat să aflu dacă a trăit în acel loc un om cu numele de Mikita. Într-adevăr, acest om a trăit și a murit acolo de o boală, ciudată, cu câteva luni înainte de evenimentele descrise. Băiatul a dus la înmormântare coroana și acest lucru nu i-a plăcut deloc. Peste 9 zile de la înmormântare a apărut prima manifestare de poltergeist (aprinderea obiectelor), peste 40 de zile fenomenul s-a amplificat (s-au produs o serie întreagă de incendieri).

Cercetând locuința, am intrat din nou în contact cu poltergeistul și l-am rugat să dea foc saltelei, care era deja parțial arsă. Am primit răspunsul: "Nu pot. Nu mai am putere". "Ai vrea să te duci acolo unde trebuie?". "Da". Primind un răspuns afirmativ, printr-un anumit procedeu, am început să scot învelișul energetic foarte slăbit, în câmpul bioenergoinformațional. Lampa electrică a început să pâlpâie... Fenomenul nu s-a mai repetat.

Pentru societate, fenomenul de poltergeist nu este de dorit. Însă poate fi înlăturat prin metode profesioniste.

Pentru înlăturarea poltergeistului trebuie să se intre în contact telepatic cu el. De regulă acesta răspunde.

Stați în picioare, brațele în jos, ochii închiși. Îndreptați raza mentală spre chakra Ajna (vârful conului), apoi prin spirală, în sensul acelor de ceasornic, trimiteți energia la bază. Conul chakrei trebuie să aibă o culoare albastru-intens. Comutați apoi în același fel raza spre chakra Anahata, efectuând aceleași operațiuni ca în cazul chakrei Ajna. De la baza conului chakrei Anahata, trimiteți energia la baza conului Ajna. După aceea, îndreptați fascicule legate de energie pe direcția poltergeistului, cu gândul: "Dorești să te ajut să ajungi în celula ta informațională din Cosmos?" Dacă primiți un răspuns afirmativ, atunci declanșați conform schemei precedente chakra Manipura, trimiteți energia spre Ajna (de la baza conului primei chakre la a doua) iar apoi spre poltergeist amplificându-i energia și dirijându-l spre destinație.

În acest timp vi se poate ridica tensiunea arterială, pot să apară, de asemenea, perturbații în funcționarea aparatelor de radio, lămpile electrice pot să pâlpâie, etc. După efectuarea lucrului, trebuie să mai faceți un apel la nivel mental: "V-am dus corect, sunteți la locul respectiv?" Dacă răspunsul este afirmativ, întrerupeți activitatea, dacă nu, trebuie să transmiteți mai multă energie pentru trezirea chakrei Manipura și să procedați mai departe conform schemei anterioare. După lucru este necesar să vă purificați bioenergetic sistemul.

Treziți toate chakrele începând cu Muladhara și terminând cu Sahasrara. Trimiteți un flux puternic de energie în sus. Apoi, în "poziția rugăciunii", captați energia în ambele mâini, dați-i drumul prin întregul sistem bioenergetic, folosind exercițiul 1. La sfârșit, scuturați de trei ori mâinile și picioarele. Efectuați încărcarea bioenergetică a organismului.

### **Deschiderea Superconștiinței.**

Superconștiința reprezintă înainte de toate deschiderea canalului de legătură cu câmpul informațional al Pământului și cu diverse nivele cosmice prin intermediul schimbului de bioenergie.

La omul care are chakrele dezvoltate și știe să și le dirijeze, Superconștiința (Sahasrara-chakra) se poate lărgi până la ieșirea spre Rațiunea Cosmică, cu care se poate comunica la nivel supermental. Folosind acest nivel, el poate lua informația necesară privind trecutul și viitorul din câmpul informațional al Pământului, deoarece înregistrarea timpului este aici fixată precis (adevărat, sub formă codificată).

Chiar folosind nivelul mental (nivel mai scăzut) se pot vedea la distanță obiectele în limitele Globului Pământesc, se poate vedea și auzi tot ce se petrece la peste 1000 km. distanță.

Vă propun următoarea metodă pentru declanșarea puternică a chakrelor hipofizei — centrul voinței — și deschiderea prin chakra Ajna (cel de-al treilea ochi) a canalului de legătură cu superconștiință. Totuși, vreau să-i avertizez pe cei care-și vor însuși metodele mele, de posibilele urmări neplăcute, în situația în care exersând vor uita principala lege a Cosmosului: tot ce gândim și tot ce facem trebuie să fie îndreptat numai spre Bine. Și numai cel ce poartă iubire (persoana cu chakra inimii dezvoltată) poate intra pe Porțile Adevărului.

### **Exerciții pentru deschiderea Superconștiinței.**

Înainte de a executa exercițiul, trebuie să fie rostită mantra de ocrotire: "Să fie lumină și pace...".

Declanșarea hipofizei. Dimineata devreme (până la ora 10) așezați-vă în "poziția vizitiului", apoi uniți brațele și picioarele. Ochii deschiși. Timp de 3 min. frecați cu limba cerul gurii și roștiți (în șoptă) mantra OM (A-O-U-M-M) — legat. Respirație egală.

Respirația în timpul concentrării atenției asupra obiectului este egală. Respirați timp de 3 minute astfel. Primele 30 sec: 3 sec.-inspirați, 3 sec.-expirați. Următoarele 30 sec: 4 sec.-inspirați, 4 sec.-expirați ș.a.m.d. Simultan, concentrați-vă atenția asupra obiectului, rețineți cu precizie detaliile (obiectul poate fi lampa de masă cu bec mat. Becul aprins trebuie să se vadă bine, pânza abajurului lămpii trebuie să fie subțire, cu desen).

Exercițiu pentru concentrarea complexă și declanșare a chakrei Ajna. Respirația se schimbă după exercițiul precedent și va avea următorul ritm: 8 sec.-inspirație, 8 sec.-se ține respirația, 8 sec.-expirație, 8 sec.-se ține respirația. Respirați astfel 2 min. În același timp, concentrați-vă ochiul minții asupra conului chakrei Ajna și, în sensul acelor de ceasornic, trimiteți energia la baza conului, până ajunge să aibă o lumină intensă. Apoi, schimbați ritmul inspirației după schema: inspirați-6 sec, țineți respirația-6 sec, expirați-3sec Concentrați-vă atenția asupra lămpii. Simultan parcă ați absorbi-o în interiorul chakrei Ajna. Când inspirați trimiteți-o la hipofiză. Când expirați, poziționați obiectul (lampa) pe vechiul loc Executați exercițiul timp de 3 minute.

Concentrarea complexă — concentrarea atenției asupra chakrei Ajna cu vederea obiectului înăuntru. Meditație — concentrarea atenției asupra Ainei cu vederea obiectului în ea și dincolo de limitele acesteia.

Meditație. Respirația: inspirați-3 sec, țineți respirația-3 sec, expirați-6 sec. Respirația este insesizabilă. În timpul expirației se aude imperceptibil sunetul "kha". Atenția se concentrează asupra chakrei Ajna. Acest exercițiu trebuie executat timp de 3 min. Străduiți-vă să vizualizați obiectul în chakra Ajna și, în același timp dincolo de limitele acesteia. Când apare imaginea obiectului (încă slabă) dincolo de limitele corpului vostru fizic, transmiteți mai puternic energia, expirați mai lung și faceți o pauză mai de durată. În acest timp, toate chakrele, începând cu Muladhara, se vor deschide. Poate să se ridice temperatura corpului, poate să se simtă o ușoară presiune în interiorul capului. Imediat trebuie efectuat exercițiul de respirație după schema: 8 sec. -inspirație, 8 sec.-țineți respirația, 8 sec.-expirație, 8 sec.-țineți respirația, timp de un minut și jumătate, două minute.

Apoi, energia, începând de la Sahasrara, în sensul invers acelor de ceasornic, prin spirala și pe la bazele chakrelor, se coboară pe la Muladhara. Este de dorit să nu lăsați să vă crească temperatura.

Sucesiunea atingerii primei trepte a superconștiinței, rezultată din exercițiile anterioare este: conectarea hipofizei — vizualizarea obiectului (concentrarea) — vizualizarea detaliilor obiectului (becul) — introducerea și scoaterea în poziția inițială — meditația — vederea obiectului la distanță — ieșirea din stare (fig. 21).

**Dezvoltarea imaginației pentru trecerea la cea de-a doua treapta a Superconștiinței:**

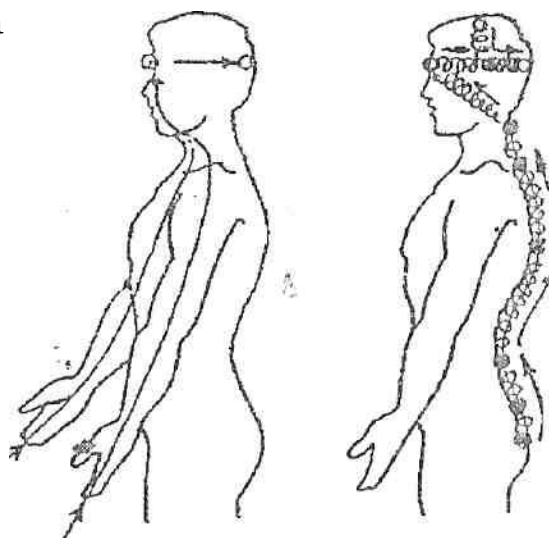


Așezați-vă în "poziția vizitiului" cu fața spre nord, într-un fotoliu comod și ascultând o muzică plăcută, lentă, intrați în starea de sugestie (în care se realizează toate formulele de autosugestionare). Doriți să vedeți marea. Trimiteți gândul spre mare; apoi, închipuiți-v-o clar, și mai clar, până când o veți vedea cu ochii închiși. Paralel folosind mental autosugestia: "Văd clar marea", fără să vă încordați, mențineți imaginea undeva în interiorul capului în punctul de intersecție (linia orizontală — de la Ajna — chakra, linia verticală — de la creștet). Să numim acest punct "poarta Superconștiinței".

Să complicăm exercițiul. După ce s-a realizat vederea obiectului, străduiți-vă ca la nivel mental să vă imaginați clar efecte sonore (lovirea valurilor de țărm, țipetele pescărușilor, sirenele vapoarelor, etc), folosind formula de autosugestionare: "Aud ușor tot ce se petrece la mare distanță de mine". Executați exercițiul până la primele semne de oboseală timp de 3-4 săptămâni, de două ori pe zi, până ajungeți la perfecțiune.

Apoi, exercițiul se complică și mai mult. Fără muzică, timp de un minut, încercați să vedeți cu ochii închiși obiectul dorit și, după aceea, timp de un minut, să auziți sunetele corespunzătoare. Folosind acest exercițiu, se poate realiza vederea oricărui obiect la mare distanță (orașe, țări, etc).

Astfel, schema generală arată în felul următor: treapta I+ treapta a II-a=ieșirea spre treapta a III-a a Superconștiinței.



### A III-a treaptă a Superconștiinței.

Meditație cu declanșarea prealabilă a hipofizei, de asemenea, declanșarea chakrei Ajna cu o puternică trimitere de energie la baza conului. Senzația de junghi în zona hipofizei deschide "poarta" spre Superconștiință. Efectuați în parai el, la nivel psihic, modelul ieșirii spre nivelul determinat și când simțiți în interiorul creierului o lumină (Lumina Conștiinței), atunci Superconștiință este deschisă. Prin spirală, în

sensul acelor de ceasornic, încercați să ieșiți de exemplu, în câmpul informațional al Pământului.

## **XI. PSIHOENERGOSUGESTIA O NOUĂ DIRECȚIE ÎN PRACTICA MONDIALĂ ȘTIINȚA SUGESTIEI.**

"Sugestia" este un cuvânt de proveniență latină. "Sugestologia" însă, provine din limba engleză, "suggest" înseamnând a propune, a sfătui. Iată de ce, omul de știință bulgar, profesorul G. Lozanov, fondatorul sugestologiei, consideră acest termen mai potrivit pentru a scoate în evidență esența științei privind sugestia, deoarece omul însuși în concordanță cu particularitățile sale își alege calea spre autodesăvârșire.

Sugestia ca și hipnoza sunt cunoscute încă de demult. Există sugestia în stare de veghe, hipnoza, și, de asemenea, sugestia verbală, neverbală, directă, indirectă, cu contact sau fără contact, la distanță, etc. Din punct de vedere al mecanismelor fiziologice de acțiune sugestologia diferă substanțial de hipnoză. În cazul acțiunii sugestive lipsesc somnul și amnezia, creația subiectului nu este afectată, dimpotrivă se manifestă plenar, se activează procesele subconștiente. Mecanismul de acțiune a sugestiei constă în priceperea sugestologului de a stabili un contact — de a deschide "ecluza" din conștient în subconștient pentru introducerea informației și realizarea acesteia la un nivel necritic.

Mai demult, a existat părerea că este imposibil să-i impui omului un gând oarecare sau să-i produci un somn hipnotic, dacă el nu dorește acest lucru. Din punctul meu de vedere, această concepție a apărut din cauza studierii insuficiente a sferei subconștientului și lipsei unor profesioniști în domeniul sugestologiei și bioenergeticii.

În etapa actuală de dezvoltare a societății noastre, lucrul la nivel verbal este foarte complicat. Conform datelor experimentale, numai 17-30 la sută din oameni se supun sugestiei verbale (după Pavlov la nivelul celui de-al doilea sistem de semnalizare). Fiecare cuvânt pronunțat de sugestolog este analizat mental de către orice om instruit și informat al zilelor noastre. De exemplu, când se testează capacitatea de sugestie, subiectului i se dă comanda: "Cădeți pe spate". Iar percipientul imediat se gândește: "Ca ce chestie trebuie să cad pe spate?" Începe lupta mentală între două individualități. Dacă specialistul nu are autoritatea necesară, rezultatul este adesea nul.

Cercetând mulți ani aceasta problemă, am ajuns la concluzia că sunt necesare procedee rapide, care să permită deschiderea imediată a "ecluzei" sugestionale fără a da subiectului timp de gândire. O astfel de metodă, care asigură intrarea în contact cu sugestologul a 96-99 la sută din oameni, a fost descoperită. În

practica psihologică mondială s-a născut o nouă direcție denumită "Psihoenergosingestie". Mă ocup încă din anul 1971 de perfecționarea acestei noi ramuri împreună cu catedra de psihologie a Institutului Pedagogic din Nikolaev. Interpretarea științifică a acesteia a fost inclusă în materialele primei Conferințe Unionale pe problema schimbului energoinformațional în natură — "Bioenergo-89".

Așadar, ce este totuși bioenergosingestia? Este o formă neverbală de acționare cu folosirea biocâmpului asupra psihicului, a fiecărei celule ca un mecanism gânditor autonom și a sistemului bioenergetic uman.

Mecanismul de acționare al psihoenergosingestiei include acumularea unei mari cantități de energie psi în zona centrilor bioenergetici (chakre), producerea unei erupții concentrate de energie (direcționare îngustă) sub forma unei raze având o anumită frecvență, ce corespunde frecvenței obiectului bioenergetic împreună cu suprapunerea informației figurative.

Există un număr mare de variante de acțiune psihoenergetică. Una dintre ele constă în deschiderea "ecluzei" sugestionale din conștient în subconștient, când conștiința urmărește parcă din exterior, la nivel necritic, procesul de sugestionare, atât la nivel verbal, cât și la nivel neverbal. Dacă formula de sugestionare va veni brusc în contradicție cu principiile etico-morale ale persoanei, atunci automat se declanșează așa numitele "centre de protecție" și "ecluza" se închide. De aceea, acțiunea psihoenergetică este una dintre cele mai umane și corecte forme de acționare prin care se produce lărgirea sferei conștiinței, starea de extaz creator.

Psihoenergosingestia propune și o altă formă de acționare asupra sferei subconștientului. Pătrunderea în subconștient și ieșirea informației la nivelul conștient se produce din interior. Acționând cu un fascicol puternic de energie asupra bazei chakrei Ajna și realizând trimiterea de energie eu suprapunerea informației, avem o formă principal nouă — forma bioenergoinformațională de acționare. Această metodă permite deschiderea sferei superconștiinței și penetrarea în diferite fenomene parapsihologice.

În cazul acționării psihoenergetice, introducerea informației parcurge structuri mult mai adânci ale creierului, are loc o realizare mai precisă. Dacă în timpul hipnozei, de exemplu, are loc staționarea asupra conștiinței, se produce frânarea acesteia, frânarea manifestărilor de voință ale personalității și dirijarea psihicului se realizează printr-un raport (canalul de legătură cu hipnotizatorul), în cazul acționării psihoenergosingestive însă tabloul este complet diferit. În această situație, după cum au arătat cercetările, se produce o frânare locală sau o activare a centrilor subconștientului, se deschid legăturile frânate ale scoarței și subscoarței, apar efecte psihologice complet neașteptate. Și, ceea ce este deosebit de important, conștiința și capacitatea critică a personalității rămân neînfrânate, deschise pentru autoreglare. Apare o comuniune psihologică și o interacțiune dintre subiect și psihoenergosingestolog în direcția dezvoltării viitoare și perfecționării personalității.

Problema esențială a acționării psihoenergetice sugestionale constă în determinarea canalelor și mijloacelor de introducere a informației. Problema este strict metodică, strâns legată de posibilitățile psihoenergosingestologului însuși. Sunt necesare cunoștințe speciale, pregătire în dirijarea parametrilor propriului biocâmp, în disocierea formațiunilor psihofizice, formelor hologramelor, capacitatea de a lucra cu formațiuni psihofizice (PF).

După cum au arătat cercetările teoretice și experimentale psihoenergosingestia poate fi aplicată la o sferă largă de fenomene energoinformaționale: informațional-psihofiziologice, care includ toate procesele de percepere extrasensorială a informației: telepatia, clarviziunea, psihometria, premoniția și retrocogniția, retrospectia, energetice-psihofiziologice, care reprezintă fenomene bio- și psihoenergetice: psihokinezia, magia, poltergeistul; fenomene informaționale psihofizice, care cuprind un cerc larg de fenomene: materializarea, dematerializarea, teleportarea, reîncarnarea, fantomele, vedeniile, etc. Psihoenergosingestia este din ce în ce mai mult folosită în dezvoltarea capacităților umane. Cercetările psihoenergetice aplicate pot avea o dezvoltare de perspectivă în următoarele direcții principale:

- elaborarea metodelor medicale, diagnosticarea, tratamentul, profilaxia îmbolnăvirilor;

- psihoenergetica crono-biologică, genetica dinamică;

- elaborarea metodelor pedagogice de educare, predare, corecție;

- elaborarea mijloacelor social-psihologice de formare și conducere, diagnosticarea fenomenelor de grup și de masă; elaborarea unei noi metode ale artei și informației; rezolvarea problemelor ecologice, de protecție și prognoză a calamităților naturale, elaborarea mijloacelor de dirijare a naturii; prelucrarea de noi surse de energie, optimizarea bioecosului și evoluției, crearea de noi tehnologii, noi sisteme informaționale și tehnică de calcul, roboți și inteligență artificială; studierea mecanismelor celui de-al treilea sistem de semnalizare (câmpul informațional al Pământului). Psihoenergetica se află ca știință la început de drum. Însușirea practicii psihoenergosingestiei va permite ca acest drum să fie străbătut mai repede, mai eficient și cu rezultate mai bune. Salt în subconștient. Problema activității psihice inconștiente este cea mai importantă pentru parapsihologic, iar rădăcinile ei istorice se găsesc în adâncimile filozofiei. Cu toate acestea, cercetările experimentale în domeniul activității psihice inconștiente, până în prezent nu au dus la elaborarea unei anumite teorii. Mult mai aproape de rezolvarea problemei a ajuns în lucrările sale S. Freud. El considera psihicul sub forma a două "camere". Într-una dintre ele, puternic luminată, se află conștiința, în cealaltă pornirile inconștiente, care prin toate mijloacele se străduiesc să pătrundă în "camera" luminoasă a conștiinței. Dar, "păzitorul ușii" — simbolul mecanismelor regulate, inoculate omului prin

sistemul de educație — lasă să treacă din "camera" inconștientului numai acele porniri, care nu-i contravin ca regulator al comportamentului. Pe baza acestui model metaforic se construiește concepția psihanalitică de operație a nevrozelor și metoda, cu ajutorul căreia psihanaliștii încearcă să extragă pornirile ascunse din adâncurile psihicului bolnavului — metoda asociațiilor libere. Sunt de necontestat faptele ce demonstrează eficiența psihologică a metodei asociațiilor libere. Totuși, după cum au arătat cercetările, există o cale mai corectă și rapidă, corespunzătoare nivelului științei moderne, de acționare asupra sferei psihoenergetice a subconștientului.

Dirijând cu pricepere bioenergia (internă), de asemenea, folosind corect energia psi a câmpului exterior, se poate corecta sfera subconștientului, introducând la nivel psihoenergetic o hologramă în creierul uman. Holograma introdusă va fi factorul dominant, care va permite neutralizarea tuturor pornirilor, imaginilor, emoțiilor negative apărute anterior.

Există diferite metode de lucru, care în variantele cu contact și fără contact, la orice distanță, dau posibilitatea de a introduce holograma necesară. Tehnica de pregătire: psihoenergosingestologul trebuie să studieze în prealabil caracterul bolii și pacientul, să elaboreze o hologramă scurtă și compactă, să o vizualizeze în funcție de rezultatul final având încredere deplină în succesul realizării. Chiar și o umbră de îndoială va deranja lucrul de o reală valoare.

Tehnica de introducere a hologramei: efectuați încărcarea completă a organismului cu bioenergie (exercițiile nr. 1 și nr. 2).

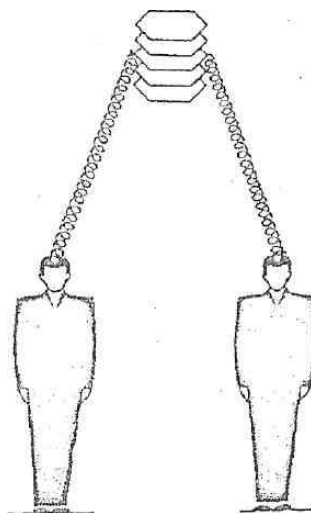
Orientați raza mentală spre baza conului chakrei Ajna și trimiteți energia la încheieturile mâinilor (se simte căldură). Apoi, din interiorul creierului trimiteți holograma spre baza conului chakrei Ajna. După ce ați executat varianta respiratorie, la expirație (HA) transmiteți mental holograma mâinii drepte. Are loc aplicarea hologramei asupra purtătorului (energia). Se efectuează mantra (KHA) și se transmite energia spre pacient, la baza conului chakrei Ajna în sensul acelor de ceasornic, în interior, în sfera subconștientului acestuia. Imaginați-vă clar că holograma a umplut complet subconștientul neutralizând pornirile negative..

După 3, 6, 9 trimiteri de energie cu holograme, se efectuează întărirea conform variantei clasice de întărire a bioenergiei.

Metoda de introducere a hologramei fără contact: pentru aceasta psihoenergosingestologul trebuie să cunoască frecvența câmpului pacientului, de asemenea, datele complete privind boala acestuia. Tehnica de pregătire este aceeași. Stați în picioare cu fața spre nord. Țineți mâna dreaptă îndoită de la cot paralel cu solul. Preluati frecvența câmpului din fotografie sau de la obiectul folosit de către persoana respectivă. Trimiteți energia prin vârfurile degetelor spre obiectul cu frecvență, recepționând impulsul invers cu frecvența câmpului său

(efectul de biolocație) închideți ochii și trimiteți raza mentală spre toate chakrele, de jos în jos (ca și cum le-ați pune în funcțiune). Concentrați-vă atenția asupra chakrei Sahasrara, trimiteți în sensul acelor de ceasornic spirala energetică în sus. La nivel mental se dă comanda: "Găsește celula bioenergetică a obiectului în câmpul informațional al Pământului". Când, cu ochii închiși, veți vizualiza o pată mată (sub formă de steluță), iar în mâna dreaptă veți simți o vibrație, atunci scopul a fost atins. Apoi, în sensul invers acelor de ceasornic, trimiteți spirala energetică de la celulă din nou în Sahasrara, depuneți pe spirală la nivel psihic holograme, pronunțând când expirați sunetul "H" în sensul acelor de ceasornic, ridicați holograma până la celula energetică, apoi de la aceasta coborâți spirala în sensul acelor de ceasornic ca și când ați introduce obiectul în chakra Sahasrara. Această operațiune se repetă de trei ori.

Efectuați în aer cu mâna dreaptă întărirea, închipuiți-vă că în fața voastră se află obiectul. Lăsați mâna în jos, scuturați-o de trei ori. Apoi, trimiteți din nou un fascicol puternic de energie spre celulă cu sunetul "KH-HA". Imaginați-vă că întăriți pentru toată viața holograma în celulă (fig. 22)



**Fig.22**

### **Psihoenergogugestolog — profesia viitorului**

Cine își poate însuși noua profesie de psihoenergogugestolog? După părerea mea, oricare om având anumite aptitudini și cunoștințe, înclinații în domeniul bioenergeticii și care respectă Legile filosofiei cosmice, filosofia slujirii Binelui și a Luminii. Puteți să determinați premisele ce le aveți pentru această muncă prin testul-schemă de mai jos, evaluându-vă obiectiv posibilitățile.

<b>Tipul de sistem nervos</b>	<b>coleric</b>	<b>sanguin</b>	<b>melancolic</b>
<i>Voința</i>	<i>puternică</i>	<i>slabă</i>	
<i>Bioenergia</i>	<i>puternică</i>	<i>slabă</i>	
<i>Moralul</i>	<i>ridicat</i>	<i>satisfăcător</i>	
<i>Sănătatea</i>	<i>slabă</i>	<i>satisfăcătoare</i>	<i>puternică</i>
<i>Egoismul</i>	<i>dezvoltat</i>	<i>nu</i>	
<i>Răspundeți la rău cu bine</i>	<i>da</i>	<i>nu</i>	
<i>Intuiția</i>	<i>bună</i>	<i>slabă</i>	
<i>Logica</i>	<i>bună</i>	<i>slabă</i>	
<i>Atenția</i>	<i>dezvoltată</i>	<i>slab dezvoltată</i>	
<i>Sugestionarea</i>	<i>foarte bună</i>	<i>bună</i>	<i>slabă</i>
<i>Perseverența</i>	<i>există</i>	<i>nu</i>	
<i>Spiritul de sacrificiu</i>	<i>există</i>	<i>nu</i>	
<i>Cum comunicați cu oamenii</i>	<i>ușor</i>	<i>bine</i>	<i>rău</i>
<i>Autosugestia</i>	<i>da</i>	<i>nu</i>	
<i>Dorința de a cunoaște adevărul</i>	<i>există</i>	<i>nu</i>	
<i>Cinstea</i>	<i>da</i>	<i>nu</i>	
<i>Încrederea în sine</i>	<i>da</i>	<i>nu</i>	
<i>Pregătirea pentru verificări</i>	<i>da</i>	<i>nu</i>	

Profesia de psihoenergosingestolog cere armonie psihică și fizică, cunoașterea autoreglării și dirijării funcțiilor psihofiziologice ale propriului organism. Este foarte important să obțineți o privire centrală (concentrată). Există un sistem de exersare a acesteia. Așezați-vă cât mai comod într-un fotoliu. Pe perete, la o distanță de 2 m lungime și înălțime atârnați un pătrat de carton alb cu dimensiunea de 20x20 cm. În centrul pătratului se află un cerc de mărimea unei monede, vopsit cu tuș negru, iar în centrul cercului — un mic punct alb. Prima săptămână. Timp de un minut, fără să clipiți, priviți punctul și imaginați-vă că privirea voastră trimite un flux puternic de energie. Exercițiul se execută de trei ori pe zi.

A doua săptămână. Același exercițiu se execută timp de 2 min. Dacă vă lăcrimează ochii, muiati un șervețel în apa și puneți-l pe pleoape. Întrerupeți exercițiul. A treia săptămână. Atârnați pe perete încă un pătrat asemănător. Distanța dintre pătrate trebuie să fie de 20 cm. 30 sec priviți un pătrat, apoi 30 sec priviți cu ochiul stâng pătratul din stânga, iar cu ochiul drept pe cel din dreapta. Exercițiul se execută repetat de trei ori pe zi. A patra săptămână. La început executați de 2 ori exercițiul celei de-a treia săptămâni. Apoi, 30 sec priviți pătratul stâng și 30 sec cu ochiul stâng pătratul drept, cu ochiul drept — pe cel

stâng. Faceți exercițiul de trei ori pe zi. Efectuând aceste exerciții timp de un an, schimbându-le ordinea la alegere, se poate prelungi timpul de execuție până la 5 min. Pe cei care au hotărât să se ocupe în mod serios de psihoenergosingestie, vreau să-i avertizez asupra unui sindrom periculos, care apare de obicei în prima etapă — sindromul "superman"-ului — sentimentul superiorității. De aceea, începând cu prima zi de exersare, pentru o perioadă mai lungă de timp (mai bine totdeauna) psihoenergosingestologul trebuie să se ocupe în fiecare seara de analiza comportării sale din ziua respectivă. Este bine ca el să-și noteze acțiunile sale negative pe hârtie, apoi, înainte de culcare, să le citească și să le ardă folosind sugestionarea mentală: "Ard împreună cu hârtia și purtările mele rele". Practica autoanalizei va permite evitarea "îmbolnăvirii" cu sindromul "superman" și umplerea propriei existențe numai cu fapte bune, a căror esență constă în a purta binele, cunoștințele, progresul, bucuria și dragostea pentru oameni.

### **Metode de acțiune psihoenergetică.**

Înainte de execuție, este necesar să se efectueze încărcarea bioenergetică a organismului folosind exercițiile 1 și 2. Poziționați percipientul în fața voastră în picioare cu spatele la nord și fața spre sud. Distanța față de acesta este de 1-2 m. Rugați-l să se uite în ochii dumneavoastră. Trimiteți un fascicol puternic de energie prin spirală, în sensul acelor de ceasornic, cu ambii ochi în zona chakrei Ajna, ca și cum ați înșuruba energia în interiorul capului acestuia, timp de 3-4 sec. Apoi, aplecați-vă puțin pe spate, imaginați-vă cu claritate că sunteți strâns legat de el cu un fir, cablu. Subiectul începe să se clatine în direcția dumneavoastră. Contactul cu singestologul a fost stabilit și acum percipientul se află în stare psihoenergetică. Apoi, întoarceți-vă în poziția inițială. Ridicați mâna dreaptă și pronunțați când expirați sunetul "KH" ca și cum ați tăia acest fir. Imediat contactul cu percipientul se întrerupe.

Propun încă un procedeu de introducere în stare de psihoenergosingestie. Așezați subiectul cu fața la nord (picioarele alăturate, brațele lăsate în jos, ochii închiși). Vă aflați în spatele acestuia, la o distanță de jumătate de metru. Ridicați ambele brațe, țineți palmele în poziție verticală, treziți chakra Manipura, trimiteți din ea energie în zona încheieturilor mâinilor, iar apoi dincolo de limitele palmelor. Uniți această energie deasupra capului subiectului ca și cum ați arunca un lasou. Faceți un pas înapoi și trageți cu energia voastră capul subiectului. Dacă se înclină pe spate, înseamnă că ați deschis "ecluza" psihoenergetică. După aceasta, se poate executa sugestionarea concentrată într-o anumită direcție atât la nivel verbal, cât și la nivel neverbal. Dacă subiectul are un nivel scăzut de sugestionare, este necesară o și mai puternică trimitere de energie pentru deschiderea canalului de legătură. Se așează percipientul în picioare cu fața la nord (brațele lăsate în jos, picioarele lipite, ochii închiși). Transmiteți din Manipura un flux puternic de energie la încheietura



măinii, puneți degetul mic al mâinii drepte la baza chakrei Ajna a percipientului. În 99 de cazuri dintr-o sută se deschide ecluză psihoenergetică. După contact este absolut necesară reîncărcarea bioenergetică.

După introducerea percipientului în starea psihoenergetică, puteți să-i inoculați iluzia senzațiilor (poate simți un perete invizibil, un obiect obișnuit devine pentru el fierbinte sau foarte greu, etc).

Trebuie să efectuați o puternică transmitere de energie în palma mâinii drepte, s-o mișcați imaginându-vă că formați un perete de netrecut (mai bine vizualizați peretele sub forma unei dăre de fum). După aceea rugați percipientul să-1 atingă cu mâinile și întrebați-1 ce simte. Rugați-1 să dărâme peretele cu pumnii, etc.

După obținerea rezultatului, trebuie să ridicați mâna dreaptă, și să o lăsați brusc în jos, apucând simultan energia, care a fost folosită pentru formarea peretelui și să întrerupeți contactul cu subiectul. Aducerea subiectului la un nivel mult mai înalt al stării psihoenergetice, trebuie să se petreacă treptat, deoarece sfera bioenergetică și psihică a omului trebuie să treacă printr-un proces de adaptare. Și numai după ce ați obținut, de exemplu, un rezultat în ceea ce privește crearea iluziei de percepere a senzațiilor, se poate trece la crearea halucinației.

Așezați-vă la o distanță de 2-3 m de subiect, în spatele acestuia. În acest timp, trebuie să intrați dumneavoastră «înșivă în stare psihoenergetică vizualizând rezultatul final al propriei sugestionări. Creați la nivel mental un obiect, de exemplu un măr. Aflându-vă în "poziția rugăciunii" trimiteți un flux puternic de energie spre înainte, în direcția subiectului acționând asupra chakrei Manipura (Manipura se trage când inspirați și expirați, se aduce în poziția inițială cu mantra "H" și se trimite energia cu aplicarea hologramei fructei). Când ați intrat în stare de halucinație, mai executați suplimentar două trimiteri de energie la o singură expirație, întărind obiectul vizualizat pentru dumneavoastră și percipient. Efectuați interogarea. Apoi, întrerupeți contactul folosind metoda tradițională.

Este foarte important să scoateți persoana din starea psihoenergetică. Aici este mai bine să folosiți, în același timp, metoda verbală și neverbală, utilizând formula: "Acum legătura dintre noi va fi întreruptă. Dispoziția este excelentă. Nu sunt obosit, capul îmi este limpede, clar, proaspăt. Asupra dumneavoastră se poate acționa numai la propria dorință". Faceți o mișcare cu brațul, rupând firul energetic de legătură cu subiectul.

### **Scoaterea la iveală a capacităților ascunse**

Metoda psihoenergogugestivă este foarte eficientă în descoperirea rezervelor interne ale omului, atât psihice cât și bioenergetice. Pentru fiecare om este foarte important să-și cunoască propriile aptitudini stocate în programele

karmice și genetice. Această problemă este deosebit de importantă în procesul de dezvoltare și educare a personalității. Metoda propusă de mine, permite ca, o persoană cu ajutorul psihoenergogugestologului, să efectueze diagnosticarea psihică și energetică înainte de a începe lucrul, este necesară introducerea treptată a percipientului în stare psihoenergetică până la vederea obiectului imaginat. Apoi, așezând palma mâinii drepte pe mijlocul creștetului, trimiteți energia la bazele tuturor chakrei or, în jos până la Muladhara (pompă). Ridicați energia în sensul acelor de ceasornic ca și când ați trage-o cu palma. Efectuați o trimitere mai ușoară de energie spre centrul capului, vertical în jos, până la intersectarea cu conul chakrei Ajna. Se folosește formula de sugestionare: "La nivel mental, acum va sosi informația despre aptitudinile dumneavoastră. Informația a plecat. Vorbiți. Vorbiți mai tare".

Percipientul va începe la rugămintea dumneavoastră să emită informația, la început încet, apoi mai tare. Dacă subiectul va avea dificultăți, trebuie să întrerupeți lucrul, reluându-l numai peste câteva ore. Trebuie să lucrați cu blândețe, nu folosiți un ton poruncitor. După aceea, efectuați scoaterea din starea psihoenergo-gugestivă.

Cu ajutorul unei anumite metode, psihoenergogugestologul poate determina subiectul să-ți vadă organele interne (în culori) și să se autodiagnosticeze. După cea de-a treia etapă (halucinația), așezați subiectul în picioare, cu fața la nord și cu ochii închiși. Puneți palma mâinii drepte pe fruntea acestuia, iar degetul mijlociu pe creștet. Lăsați mâna stângă în jos. Când inspirați (prelung) cu mantra "H" efectuați o ușoară trimitere de energie prin toate chakrele subiectului (bazele conurilor) în jos, până la Muladhara, apoi când inspirați ridicați energia la vârfurile conurilor chakrelor până la Sahasrara. Folosiți formula de autosugestionare: "Acum, cu ochii închiși, vă vedeți ușor toate organele interne de sus până jos. Vedeți vasele, arterele, etc; Cât număr până la "trei" veți vedea și mai bine. "Unu" (luați energia cu Manipura și trimiteți un fascicol de la cap până la picioare cu mantra "H"). Efectuați această operațiune de trei ori. "Unu, doi, trei" — vedeți toate organele interne. "Nu vă pricepeți la medicină, dar simțiți dereglările în funcționarea propriilor organe, dacă acestea există. Spuneți cu voce tare".

Dacă imaginea nu este destul de clară, trimiteți încă de trei ori un flux și mai moale de energie de la cap până la picioare. În cazul în care diagnosticarea s-a făcut ușor și percipientul nu a obosit, el poate fi ridicat la un nivel și mai înalt, când va putea să preia informațiile din subconștient și, dacă este necesar, din Superconștiință, în ceea ce privește metoda de tratament a bolii sale. Puneți palma mâinii drepte în zona gâtului percipientului, degetul mic — pe cea de-a doua vertebră cervicală, baza chakrei Ajna. Când inspirați, numărați până la "șapte" și trageți Manipura în interior. Concentrați în ea energia. Când țineți

respirația (5 sec), trimiteți din ea energia în palma mâinii drepte. Apoi, cu mantra "KH" trimiteți prin spirală energia în sensul acelor de ceasornic la baza conului chakrei Ajna. Mai departe, puneți mâna stângă pe creștetul percipientului și efectuați aceeași variantă cu trimiterea energiei pe verticală în jos, până la intersectarea cu conul chakrei Ajna.

Folosiți formula de sugestionare: "Subconștientul și Superconștiința dumneavoastră sunt ca o carte deschisă. Priviți paginile acestei cărți și găsiți rețeta pentru tratamentul bolii, pe care o aveți. Dictați această rețetă". După lucru, se efectuează scoaterea corectă din starea psihoenergetică.

Psihoenergosingestia în artă, sport. Personalitățile înzestrate, talentate au, de regulă, o sensibilitate ridicată și înclinație spre acțiunea psihoenergosingestivă. La rândul său, acest tip de acțiune, îi ajută să-și descopere mai bine talentul prin intermediul folosirii rezervelor interne și scoaterii la nivel conștient a potențialului ascuns. Înainte de a începe lucrul, percipientul trebuie să primească informații cu privire la metoda psihoenergosingestiei. După aceea, se efectuează verificarea sugestionării și se realizează introducerea în stare de psihoenergosingestie folosind metodele descrise mai sus; în funcție de scopul, sarcinile, care stau în față percipientului, se efectuează elaborarea programului și pe baza acestuia, se pregătește holograma (formula de sugestionare să fie de preferință însoțită de vizualizarea modelului și vederea rezultatului final al propriei activități). Exemplu. Un actor studiază personajul lui Hamlet. El trebuie adus la un nivel situațional, emoțional anumit, până la halucinație. Formula de sugestionare: "Sunteți adevăratul Hamlet. Sunteți Hamlet din copilărie.

Ați fost educat precum Hamlet în Danemarca, la castelul Elsmor. Gândiți, simțiți la fel ca Hamlet". În funcție de conceperea rolului, comenzile pot fi schimbate. După 5-6 repetiții, sugestia se va întări. La ieșirea din starea de psihoenergosingestie, este necesar să se dea comanda suplimentară: "Cu fiecare ședință intrați și mai mult în rolul lui Hamlet. Numai pe scenă vă veți metamorfoza în el, în afara scenei veți continua să vă trăiți propria viață".

După părerea mea, dacă actorul în mod independent își va însuși la perfecție metodele bioenergeticii și psihoenergosingestiei, poate la nivel telepatic să acționeze asupra sălii în timpul spectacolului. Și atunci, de exemplu, chiar spectatorii, care nu cunosc limba, vor putea să-l înțeleagă ușor. Sunt convins că, orice actor genial acționează în mod spontan asupra sălii prin bioenergie, transmițându-i emoțiile sale. Iar, spectatorul, recepționându-le la nivel subconștient, automat le descifrează, deoarece se produce deschiderea canalului de legătură dintre conștient și subconștient, adică se realizează sugestionarea. Psihoenergosingestia deschide enorme posibilități pentru artă și pictură. Marii pictori, aflându-se în stare de extaz creator, lucrau în condițiile unei puternice bioenergie, care prin încheietura mâinii, se transmitea spontan la vopsea și

șevalet împreună cu suprapunerea gândurilor și emoțiilor creatorului. În aceasta constă magia picturii, care duce la însănătoșirea spiritului și chiar a fizicului uman. De aceea, stăpânirea metodei psihoenergosingestiei poate deschide calea unei noi direcții în artă — arta picturii tămăduitoare.

Metoda psihoenergosingestivă de pregătire a sportivilor. Principala condiție, care determină eficiența acesteia, este crearea unei stări funcționale optime a organismului sportivului pentru singestionare și repetiție. Criteriile de bază ale stării sunt reprezentate de următorii indicatori psihofiziologici:

- a. "legătura inversă" biologică între psihoenergosingestolog și sportiv;
- b. "legătura inversă" de studiu;
- c. programarea stărilor funcționale ale sportivilor.

Activitatea se împarte în trei etape: înainte de întrecere, în timpul întrecerii, după întrecere.

Prima etapă: întărirea potențialului bioenergetic al sportivului, acționarea asupra sferei emoționale, asupra diferitelor organe și sisteme, activizarea și frânarea aparatului senzorial (singestionarea anesteziei), dirijarea proceselor vegetative, acționarea asupra sferei psihice folosind diferite formule de singestionare, de exemplu: "Aveți încredere în dumneavoastră, în forțele și posibilitățile proprii". A doua etapă: înlăturarea stării de încordare în momentele dinaintea startului, amplificarea bioenergeticii, orientarea spre manifestarea rezer-velor interne și obținerea victoriei, spre un contact psihoenergetic puternic cu antrenorul. A treia etapă: refacerea energiei interne a sportivului, întărirea sistemului nervos central, normalizarea presiunii arteriale, a ritmului cardiac și respirației, înlăturarea oboselii. Prognoză pentru manageri. Cu o zi înainte de a rezolva o problemă complicată, trebuie să efectuați următoarele exerciții. Primul exercițiu este destinat aceloră, care și-au însușit la perfecție tehnica autosingestiei și a lucrului cu imaginația. Exercițiul se va executa între orele 9 și 10 dimineața. Așezați-vă cu fața la vest, ochii închiși. Folosiți formula de autosingestionare: "Voi vedea acum ușor, fără dificultate în spatele meu soarele și apoi umbra mea. Dacă după aceea o voi vedea pe tavan, înseamnă că astăzi voi avea succes în afaceri".

Ordinea desfășurării exercițiului:

1. Imaginați-vă soarele și încercați să-l vedeți în minte, concentrați-vă atenția la baza conului chakrei Ajna. Meditați timp de 2min., deschideți "poarta" Superconștiinței. Apoi, deschideți ochii, timp de 2 sec. uitați-vă la umbra dumneavoastră și mutați rapid privirea spre tavan. Dacă umbra este clară, înseamnă că afacerile vor fi încununate de succes.

2. Dacă umbra este foarte clară, atunci puteți să-i puneți una-două întrebări după sistemul "da-nu". "Afacerea va avea succes?" dacă în conștiință va apare răspunsul "da", atunci va avea succes. Dacă va apare "nu" sau nu va apare nimic, atunci nu va avea succes. După exercițiu, așezați-vă

într-un fotoliu comod și, cu ochii închiși, efectuați reîncărcarea bioenergetică folosind exercițiul 2. Pentru cei care nu și-au însușit tehnica de dezvoltare a imaginației există un exercițiu mai simplu. De la ora 7 la 9 dimineața stați în picioare în camera cu fața la vest și uitați-vă la umbra voastră. Apoi, transferați privirea puternic concentrată (însă fără încordare fizică) la partea de sus a gâtului (aproximativ a doua vertebră cervicală). Timp de 2-3 min ca și cum ați penetra cu privirea, trimiteți energia și gândirea în interiorul acestui punct, în centrul capului, repetând simultan în gând: "Trebuie să primesc un răspuns în legătură cu afacerea, voi avea astăzi sau mâine succes". După aceasta, mutați privirea spre tavan dacă vă aflați în cameră sau spre cer dacă vă aflați în aer liber. Trebuie să vedeți acolo umbra voastră. Dacă nu o vedeți este un semn rău. Dacă o vedeți, atunci puteți ca și în exercițiul anterior să-i puneți întrebări. Aceste experiențe le puteți desfășura și la lumina lunii. Vă doresc succes!

### **Încărcarea psihoenergoinformațională a lichidelor, cristalelor, pietrelor prețioase.**

Cu 24 ore înainte de a începe încărcarea nu mâncați nimic și efectuați o clismă de curățare. Seara, înainte de culcare, realizați legătura cu pământul, stând în pat cu capul spre nord, ochii închiși. Primul exercițiu se execută însoțit de autosugestionare mentală prealabilă, pe fondul unei relaxări ușoare folosind formula: "Acum voi efectua reîncărcarea completă a organismului cu energie, energia vigoriei, vieții, a sănătății și vieții lungi, care mă va ajuta mâine dimineața să realizez încărcarea lichidelor, cristalelor, etc. cu energia mea însoțită de aplicarea informației. Îmi voi întări energia astfel încât ea se va afla veșnic în lichid. Omul care va bea lichidul sau va purta cristalul, totdeauna se va simți puternic, sănătos. Dacă este bolnav, energia mea va putea să-i pună în funcțiune mecanismele de apărare aflate în rezervă, acestea vor restabili și vindeca complet organismul. Microcosmosul (Eu) și macrocosmosul sunt un tot unitar. Eu și Pământul suntem inseparabili. Numai această unitate poate să-mi dea înțelegerea vieții, acea energie care va fi dedicată fericirii oamenilor". Cu ochii închiși, efectuați imediat încărcarea completă a organismului cu energie.

Fără a înlătura legătura cu pământul, cu ochii închiși, întindeți în gând un fir de la voi spre Pământ, de la Pământ spre Cosmos și de la Cosmos spre voi (creați un astfel de triunghi) și veți simți bucuria unității, o fericire netulburată. Adormiți cu un zâmbet ușor, cu gânduri bune și curate, impunându-vă să vă treziți la ora 8 dimineața. După ce v-ați trezit, înlăturați legătura cu pământul. De regulă, dimineața vă veți simți vioi, plini de viață și energie, și, cumva, purificați. Faceți o gimnastică ușoară. Apoi, faceți un duș cu apă la temperatura camerei.

După toate acestea, puteți efectua încărcarea psihoenergoinformațională, executând în prealabil exercițiile 1 și 2. Fără a deschide ochii, după exercițiul 2, mental dați comanda (fără relaxare): "Eu, Pământul și Cosmo-sul suntem o unitate indestructibilă. Această unitate mă va

ajuta să trimit energia împreună cu informația în apă, în oricare obiect și s-o întăresc acolo pentru totdeauna. Cineva bea apa sau va purta obiectul, va fi totdeauna sănătos, gândurile sale vor fi curate și luminoase". După efectuarea autosugestionăm deschideți ochii și începeți încărcarea, de exemplu, a apei. Așezați-vă pe sol cu fața la nord. Descălțați-vă. Realizați legătura cu pământul spre piciorul stâng (se poate spre degete). Cu genunchii strângeți vasul (să fie mai bine din sticlă) cu apă distilată sau de izvor. Ridicați brațele ("poziția rugăciunii") și, numărând până la "9", trageți energia în plexul solar. Trebuie să simțiți la vârfurile degetelor ușoare înțepături. Acum se poate realiza încărcarea apei împreună cu aplicarea informației. Introduceți vârfurile degetelor în lichid din ambele părți (cu excepția degetelor mari). Respirația este abia perceptibilă. Când inspirați, trimiteți energia din plexul solar la vârfurile degetelor. Când expirați, executați o ușoară trimitere de energie în apă împreună cu gândul: "Energia și gândurile mele încarcă apa, dau oamenilor forță, vigoare, sănătate, îmbunătățesc memo-ria. Energia mea va fi veșnic în această apă." încărcarea se execută liniștit, cu încredere deplină în ceea ce faceți timp de 3-5 min., până la apariția senzației de gust dulceag-metalic în gură. Este primul semn că apa a fost încărcată. Scoateți mâinile și scuturați-le de trei ori, apoi ridicați-le ("poziția rugăciunii"), numărând până la "12" efectuați încărcarea cu energie a plexului solar. Și din nou veți simți în vârfurile degetelor ușoare înțepături.

Acum puteți trece la întărirea energiei din lichid. Introduceți în vas vârfurile celor patru degete de la mâna stângă, cu palma mâinii drepte la o distanță de 5-7 cm deasupra suprafeței apei, lent în sensul acelor de ceasornic, faceți șapte cercuri imaginându-vă că ați închide un borcan cu capac filetat. întăriți energia la fiecare rotație cu următoarea comandă: "Energia s-a întărit puternic în apă".

Tehnica de întărire. Când inspirați trageți energia în plexul solar și transmiteți-o la vârfurile degetelor. Când expirați împingeți ușor energia din vârfurile degetelor și pronunțați în gând formula de întărire. Efectuați șapte astfel de rotații. După ce ați făcut-o pe ultima, introduceți în apă timp de 3-5 sec. vârfurile degetelor de la mâna dreaptă. încărcarea psihoenergoinformațională a apei și întărirea acesteia au fost astfel realizate complet. Se înlătură legătura cu pământul. Se șterg mâinile, se usucă. Numărând până la "12" în "poziția rugăciunii", efectuați reîncărcarea plexului solar.

Persoana, care va bea apă energizată în cantități de 30-40 g de trei ori pe zi, va simți vigoare, ușurință, prospețime, deoarece energosistemul acesteia primește un stimulent suplimentar. Dacă udați plantele cu o astfel de apă, vor crește mai repede, animalele aproape că nu se mai îmbolnăvesc, etc.

Legătura cu pământul. Se șterge cu o blăniță țeava caloriferului și se fixează un cablu izolat (se curăță capătul). La capătul liber se sudează o plăcuță

având dimensiunile 3x2 cm. Apoi, se prinde de talpa piciorului legând-o cu un elastic.

### **Saturarea psihocnergetică a hranei.**

Fiecare gospodină se străduiește ca apropiații ei să fie mulțumiți când gustă din mâncarea pregătită de ea. Dar, este de dorit ca o hrană gustoasă să fie și folositoare, să aducă sănătate. Marele om de știință Paul Breg spunea: "Noi mâncăm mâncarea iar mâncarea ne mănâncă pe noi". Multe depind de alimentele pe care le folosim. Fructele de abia rupte din pom, legumele de abia culese conțin multă energie. Folosindu-le ne încărcăm energetic. După câteva zile, fructele și legumele vor conține mai puțină energie. În condițiile modului actual de viață, în special de la oraș, nu avem posibilitatea de a consuma produse complet proaspete. De aceea este bine să fie umplute cu energie. Efectuați încărcarea cu energie a plexului solar (se poate șezând sau în picioare) în "poziția rugăciunii", cu fața spre nord. Rostiți mental formula de autosugestionare: "în timp ce-mi pregătesc hrana o umplu automat cu energie. Hrana mea este gustoasă și sănătoasă, este ușor asimilată de organism și îi dă omului sănătate". După aceea, începeți să gătiți mâncarea, repetând mental din când în când de trei ori "Mâncarea mea este puternică și sănătoasă". Efectuați încărcarea cu energie a plexului solar în "poziția rugăciunii", cu fața spre nord și îndepliniți următorul ritual.

Așezați-vă la marginea mesei cu fața spre nord. Masa se află în fața voastră. Faceți 12 pase deasupra mesei simultan cu ambele mâini, imaginându-vă că din mâini pleacă raze. Aceste raze trebuie să cuprindă întreaga masă. Efectuând pasele energetice dați comanda mentală: "Cine gustă această mâncare, va fi, totdeauna sănătos". La fiecare pasă câte o frază. În total 12 pase și 12 fraze. După acest ritual executați încărcarea energetică a plexului solar.

### **Fiți frumoși**

Dacă nu vă plac anumite trăsături ale feței, examinați-o cu atenție și stabiliți cum ați vrea să le vedeți. Vă propun trei exerciții, care permit corectarea feței după un model programat din timp.

Primul exercițiu se execută din poziția șezând pe un fond de relaxare cu ochii deschiși. Țineți în mână, propria fotografie (alb-negru, de dimensiuni mari, cu fața în prim plan). Distanța de la ochi la fotogra-fie este de 40 cm. Timp de un minut-două priviți la ea atent și începeți mental corectarea feței, aproximativ după următorul model: "Nasul meu devine din ce în ce mai mic, ochii mai mari, mai expresivi, etc." în acest timp încercați să obțineți iluzia modelului programat. Trebuie să vedeți clar noua dumneavoastră față. Nouă, dar a dumneavoastră. Dacă după 2 min. nu ați reușit să modelați imaginea, mai prelungiți timpul. După ce ați văzut noul model în fotografie, timp de 7 sec, cu privirea, faceți-1 să pătrundă în interiorul vostru (la fel ca peri scopul unui submarin). Închideți apoi

repede ochii și timp de 2-3 sec rețineți cu claritate acest model. Exersați 3-4 săptămâni de câte 3 ori pe zi. După ce v-ați însușit la perfecție acest exercițiu, treceți la cel de-al doilea.

Al doilea exercițiu. Executați primul exercițiu de 2-3 ori. Când modelul s-a întipărit clar în conștiință, preluați imediat energia în plexul solar și trimiteți-o printr-un flux puternic în creier ca și cum ați împinge cu el modelul. Deschideți imediat ochii, trimiteți mental modelul spre oglindă și suprapuneți-l peste propria imagine. Trebuie să ajungeți până acolo încât să vă vedeți și în oglindă în alt fel, așa cum v-ați programat. Exercițiul se execută, timp de 3-4 săptămâni de câte 25-30 ori pe zi, încercați să atingeți precizie în execuție. După terminarea exersării efectuați neapărat pomparea energiei în plexul solar.

Al treilea exercițiu. Se efectuează după executarea primului și celui de-al doilea exercițiu. Când veți vedea clar în oglindă modelul programat al feței dumneavoastră, luați-l mental prin câmpul de energie și suprapuneți-l peste față folosind comanda: "Fața mea este exact așa, îmi place și mie și celorlalți. Fața mea este expresivă, luminoasă, etc.". Timp de o lună se execută în același timp toate cele trei exerciții câte 5 min. de două ori pe zi dimineața și seara. Când exercițiile au fost însușite perfect, le puteți acorda 1-2 min. de două ori pe zi (dimineața și seara), pe parcursul întregii vieți. Vă vor ajuta să fiți totdeauna frumoși și siguri de voi înșivă, de propriile forțe și posibilități. Să nu credeți că numai voi vă veți vedea sub o nouă înfățișare. Toți cei din jur vor observa la voi schimbări uimitoare, percepend mai degrabă modelul bioenergetic, decât cel fizic.

### **Longevitate și tinerețe.**

După cum ne arată practica, psihoenergosingestia poate fi folosită cu succes în dezvoltarea unor noi și interesante direcții ale gerontologiei și juventologiei. De 15 ani mă ocup de problema longevității și tinereții și sunt pe deplin convins că, omul poate duce o viață de reală valoare, activă minimum 200 de ani.

Păstrarea tinereții și prelungirea propriei existențe până la această vârstă sunt posibile dacă stăpânim siste-mul de perfecționare a sănătății psihice, fizice și bioenergetice. Am elaborat un set de exerciții speciale psihoenergosingestive, care permit să se acționeze asupra timpului biologic. Există diferite metode de a trece peste ani, metode de întinerire. Majoritatea lor sunt deosebit de complicate și necesită o îndrumare atentă. Dar, pentru omul, care a pornit pe calea autoperfecționării, care știe să lucreze în mod creator și trăiește după legile armoniei și frumosului, va fi destul de eficientă metoda de întinerire propusă de mine.

Una dintre principalele legi cosmice presupune o dependență directă a sănătății fizice de starea universului spiritual uman. De aceea, optând pentru varianta de întinerire, înainte de toate, dezvoltați chakra inimii. Chiar și gândurile



trebuie să fie îndreptate totdeauna spre Bine, deoarece gândul rău acționează mereu distrugător asupra sistemului bioenergetic. Exercițiu premergător. Luați o fotografie de când aveți 18, 20, 30 ani, etc, adică vârsta pe care ați dori să o aveți. Este de preferat ca, la acea vârstă să fi fost puternic și sănătos. Trebuie, în acest caz, să cunoașteți cu exactitate vârsta, pe care o aveți în fotografie. Lipiți fotografia pe o bucată de carton, încât în jurul ei din cele patru părți să fie spațiu liber (aproximativ 10 cm.). Pe suprafața orizontală a locului gol, deasupra fotografiei scrieți cu tuș negru vârsta (câți ani ați avut atunci). Jos, sub fotografie, scrieți cuvântul "sănătate". La stânga — "tinerețe" (scrieți vertical, literă sub literă), la dreapta — "suflet". Puneți cartonul pe perete. Așezați-vă în fata acestuia, într-un fotoliu comod, la o distanță de 2-2,5 m., ascultați o muzică liniștită. Ar fi de dorit ca fotografia să fie încadrată din trei părți, de jos, stânga și dreapta, de lumânări aprinse (sau măcar de o singură lumânare din partea de jos).

Aflându-vă în stare de relaxare, timp de 3-5 min. priviți fotografia, concentrați-vă atenția numai asupra ei. Treptat, începeți mental să derulați filmul evenimentelor vieții voastre, până la vârsta dorită. Situațiile complexe (neplăcute) încercați să le ștergeți din memoria prin autosugestionarea: "acea situație, ca o ceață, mi-a dispărut din memorie". Repetați de trei ori. Ajungând până la vârsta din fotografie, trebuie să vă opriți gândurile și, adresându-vă acesteia, să roștiți în gând cuvintele: "Vreau să trăiesc având această vârstă toată viața". Cuvintele se rostesc moale, cu iubire, fără duritate, ca o rugă. Timp de un minut concentrați-vă toată atenția asupra fotografiei, amintindu-vă toate detaliile din momentul când a fost făcută. După aceasta, ridicați puțin brațele și trimiteți energie spre ea apoi închideți ochii și cu ambele mâini scoateți "mulajul" energetic al pozei. Duceți mâinile la frunte cu degetetele pe tâmpile. Priviți fotografia și transmiteți-o împreună cu energia la hipotalamus (prin creier în zona occipitală). Mențineți imaginea timp de un minut și jumătate-două minute. Brațele se lasă în jos, se unesc. Rostiți de trei ori formula de autosugestionare: "Am trecut peste ani. Toate sistemele mele sunt puternice și sănătoase. Experiența și cunoștințele acumulate în acești ani au rămas".

După 15-20 sec. trebuie să deshideți ochii. Faceți exercițiul până veți reduce timpul de execuție la 3 sec. Când exercițiul a fost perfect însușit, se poate trece la următorul. Așezați-vă în "poziția vizitiului", timp de 6-7 sec. concentrați-vă atenția asupra numărului anilor (de exemplu 20 de ani). Închideți ochii, și fără a ridica brațele, trimiteți energia asupra acestui număr. Apoi, cu ambele mâini absorbiți acest număr și împărțiți-l în cifre: cu mâna stângă — cifra din stânga, cu dreapta — cifra din dreapta. Treptat, executând exercițiul, împreună cu energia vizualizați și cifrele, care în zona gâtului se unesc formând numărul întreg. Acest număr, ajungând la hipotalamus, rămâne acolo. Executând un fel

de mulaj al lui, coborîți-1 prin chakre până la coccis, fixându-1 în chakra Muladhara. Mai departe, după modelul din exercițiul 1, energia trece prin umeri, gât, față. Când va trece prin partea occipitală, scoateți mulajul de pe număr, vizualizați-1 și lăsați-1 să treacă împreună cu energia prin organele interne. Apoi, conform schemei exercițiului, trimiteți numărul spre picioare, unde din nou se va "bifurca" și apoi împreună cu energia, spre tălpi: la talpa dreaptă — unitățile, la stânga — zecile. După ce v-ați însușit ambele exerciții, executați-le în următoarea ordine: la început — cel de-al doilea, apoi — primul. Acum să examinăm metodele psihoenergosingulative, ce contribuie

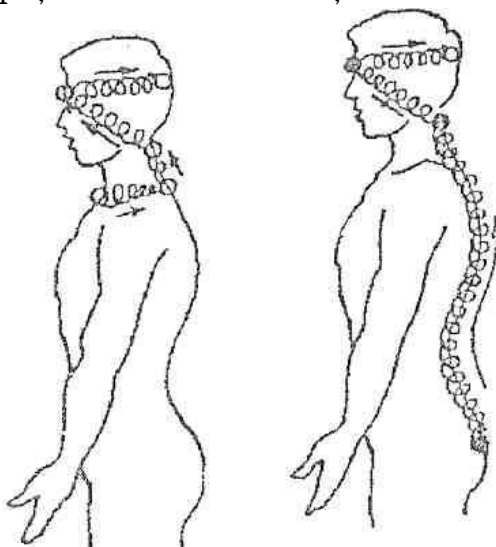
la prelungirea vieții.

O metoda simplă este destinată acelor care nu știu să lucreze cu chakrele. Așezați-vă într-un fotoliu comod în "poziția vizitului" cu ochii închiși. Prin ambele mâini captați energia externă și transmiteți-o în zona rădăcinii nasului. Mai departe, pe orizontală, penetrați cu energia capul, umpleți partea occipitală, vizualizând cifrele — anii vieții. Timp de două săptămâni încercați să vedeți clar vârsta, până la care doriți să trăiți (de exemplu, optzeci). Energia se trimite în partea occipitală (hipotalamus) până când apare în creier numărul dorit. Apoi, timp de două săptămâni, încercați să realizați apariția numărului 90, apoi 100 ș.a.m.d. Când apare clar numărul 200 (considerat limită), atunci, pe viitor, pe parcursul întregii vieți, executați acest exercițiu o dată pe zi vizualizând clar cifra 200 (Fig. 23).

Schema complexă cu folosirea energiei interne a chakrelor. Îndreptați raza mentală de energie spre chakra Muladhara (vârful conului) și, în sensul acelor de ceasornic, ridicați energia până la Svadhisthana. Ridicați două energii în sensul acelor de ceasornic, uniți-le cu Manipura, Chakra Centrală, Anahata, Vishudha, Ajna. În același timp, când energia a ajuns până la Ajna, energia Sahasrarei coboară în sensul invers acelor de ceasornic. Lângă hipotalamus uniți toate energiile, umpleți-1. În același timp, mental transmiteți informația privind vârsta voastră.

Se lucrează conform schemei: două săptămâni apare cifra "80", următoarele două săptămâni — "90" ș.a.m.d. Dacă veți simți brusc o greutate în zona occipitală, întrerupeți imediat exercițiul. Este contraindicat pentru hipertensivi.

primul exercițiu



Aceștia pot folosi simplu

**Fig.22**

**Retrospecția — capacitatea de a vedea viețile trecute.**

Unul dintre cele mai complexe fenomene ale parapsihologiei este retrospecția (posibilitatea de a vedea evenimente trecute). Se întâlnește destul de rar. Totuși, la acest nivel poate fi adus oricare om, folosind metodele psihoenergosingestiei. Vă propun una dintre ele.

Așezați persoana cu spatele la nord, brațele și picioarele unite, ochii închiși. Psihoenergosingestologul așează palma stângă pe chakra Vishudha, iar palma dreaptă în zona occipitală. Excitați chakra Manipura a propriului organism, trimiteți energia în încheieturile mâinilor. Apoi, mai efectuați încă o dată o puternică trimitere de energie numai spre mâna stângă. Din baza conului chakrei Vishudha a percipientului trimiteți energia în sensul invers acelor de ceasornic, până la vârful conului, după aceea ridicați-o la chakra Ajna, (vârful conului) și, în sensul acelor de ceasornic, trimiteți energia la baza conului Ajna. Apoi, trimiteți-o în interiorul capului, la hipofiză. În zona mâinii drepte se vor simți ușoare înțepături. Excitați vârful conului chakrei Muladhara și efectuați o puternică trimitere de energie în sensul acelor de ceasornic, spre vârful conului chakrei Ajna, mai departe spre baza ei și spre hipofiză. Simultan, la nivel mental dați comanda: "Persoana trebuie să-și vadă viețile trecute. Se derulează filmul evenimentelor în sens invers". Aceeași comandă se dă și la nivel verbal. După ce ați captat încă o dată energia în Manipura și ați trimis-o la ambele mâini, efectuați o puternică trimitere cu mâna dreaptă în interiorul subconștiinței, iar cu stânga la chakra Vishudha. Rostiți cuvintele: "Vă vedeți viețile trecute. Povestiți despre ele".

Ieșirea din stare. Efectuați percipientului reglarea tuturor chakrelor de jos în sus prin vârfurile conurilor și, apoi, de sus în jos, prin bazele conurilor. Preluați un flux puternic de energie externă umpleți cu ea încheieturile mâinilor în "poziția rugăciunii" și, după aceea, trimiteți energia folosind varianta fără contact spre vârful conului Muladharei împreună cu vizualizarea culorii roșii. În

sensul acelor de ceasornic, prin spirală, aduceți energia la bază, până când conul va fi luminat puternic. Același lucru se face și cu celelalte chakre. Coborând energiile de sus în jos, răsuciti-le în conuri, în sensul invers acelor de ceasornic. În final, folosiți formula verbală, de sugestionare: "Dispoziția este excelentă, capul curat, limpede. Corpul este ușor, proaspăt. Ce ați văzut a dispărut, dar ați memorat toate detaliile". Cei, care și-au însușit tehnica autosugestiei împreună cu variantele bioenergetice, de asemenea, metoda de a ajunge la Superconștiință, pot să pătrundă singuri în câmpul informațional al Pământului, realizând în prealabil holograma: "Vreau să văd viețile mele trecute". Deschizând canalul de legătură cu Cosmosul, se realizează în prealabil o interogare la nivel mental: "Pot eu oare în acest moment să-mi văd viețile trecute? Da sau nu?". Dacă nu primiți răspuns și vă apare un sentiment de respingere, înseamnă că vă este interzis accesul. Dacă, în schimb, apare ușurință, prospețime, vioiciune, se poate efectua retrospecția. Nu uitați ca, înainte de exercițiu, să roștiți mantra de ocrotire. Numeroasele experimente în domeniul retrospecției au dat o informație-complet nouă despre arhivele memoriei vieților trecute. Eu cred că există cinci arhive principale ale memoriei, situate în chakrele Muladhara, Anahata, Chakra lumii maron, Chakra Centrală și Vishudha. Toate fac parte din sistemul Micro-cosmosului. Sunt două puncte principale de legătură cu arhivele de informații: în sistemul Macrocosmos-Pământ (plasma ca acumulator de informații) și Cosmosul (câmp energoinformațional). Interacțiunea dintre Cosmos și Om se realizează prin chakra Sahasrara (Superconștiință), interacțiunea Om-Pământ prin chakra Muladhara. Studiarea mecanismului, a canalelor de legătură, prin care se produce schimbul de informații, deschide, după părerea mea, posibilități extraordinare pentru noua etapă de evoluție a omenirii

### **Metoda psihoeuergoholografică.**

Se știe că prin metoda holografică se poate obține o imagine cuprinzătoare a obiectului. Printr-o fotografiere specială se obține la început o placă fotografică apoi ea se supune acțiunii razelor laser. Lângă placa fotografică, pe care sunt reprezentate numai pete și dungi, apare în spațiu imaginea în volum a obiectului. Spre deosebire de fotografie, aceasta poate fi înconjurată din toate părțile. Chiar și cea mai mică bucătică din placă, supusă razelor laser, va da o imagine volumetrică a obiectului.

Fizicienii consideră că holograma unui obiect este o undă luminoasă statică. A fost emisă ipoteza privind modelul holografic, ondulatoriu al lumii, conform căreia fiecare obiect fiind o undă de lumină statică și aflându-se într-un loc determinat al spațiului, se află simultan în toate punctele Universului. Și, dacă Universul este un sistem gigant holografic și mecano-cuantic, atunci psihicul, ca lume reflectată, conține elemente ale holografiei.

Experimentele efectuate în domeniul diferitelor fenomene paranormale arată că în celulele creierului există procese care asigură interacțiunea la distanță a acestuia cu lumea exterioară și, probabil, sunt de natu-ră cuantică ondulatorie. Din păcate, până în prezent nu s-au realizat aparate, care să înregistreze holograme cerebrale. Totuși, eu consider ipoteza psihoholografică reală și vă propun drept dovadă metoda psihoenergo-holografică de codare cuantică ondulatorie a imaginii, metodă deocamdată numai experimentală, ce necesită o studiere științifică serioasă, dar care se aplică cu succes în practică. Esența metodei constă în crearea unei holograme, a unei "unde statice" la nivel mental folosind bioenergia internă și sfera psihică. Formarea, introducerea și întărirea hologramei se efectuează treptat, etapizat.

Prima etapă: folosind metoda de dezvoltare a imaginației, modelați cu precizie obiectul, vizualizați-l în conștiință ca pe o hologramă (varianta tridimensională).

Etapă a doua: trimiteți energia de la baza conului chakrei Ajna în sensul acelor de ceasornic, în zona hipofizei, alcătuind și *reprezentându-vă*, clar în gând placa-ecran pentru înregistrarea hologramei.

Etapă a treia: trimiteți un flux puternic de energie de la baza chakrei Manipura în sus, în sensul acelor de ceasornic, până la vârful conului chakrei Ajna (a doua vertebră cervicală) și, tot în sensul acelor de ceasornic, duceți energia la baza conului. Apoi, "străpungeți" cu energie obiectul creat la nivel mental și aplicați-l în variantă holografică (se descompune în unde) pe placa-ecran.

Etapă a patra: efectuați după modelul precedent o trimitere suplimentară de energie cu aplicarea la nivel mental a informației: "Holograma s-a fixat pe ecran".

Etapă a cincea: realizați punerea în funcțiune a hologramei printr-o puternică și concentrată trimitere de energie de la baza chakrei Vishudha în sus, în sensul acelor de ceasornic, până la vârful conului chakrei Ajna și, în sensul acelor de ceasornic, duceți energia până la baza conului. Concentrați energia și trimiteți-o sub forma unei raze subțiri pe placa-ecran. Imediat în conștiință apare holograma color a obiectului, care poate fi trimisă în oricare punct al organismului. Fixați-o pentru un anumit timp în creier sau scoateți-o în afara limitelor sistemului bioenergetic, introducând-o și fixând-o în oricare obiect însuflețit sau neînsuflețit.

Etapă a șasea: comutați sistemul psihoenergetic la regimul obișnuit de funcționare.

Executați exercițiile 1 și 2 de reîncărcare bioenergetică a organismului. Înlăturați vizualizarea internă a obiectului la nivel psihic folosind formula de

autosugestionare: "Obiectul există. Funcționează, nu mă împiedică să duc o viață normală. Nu-l văd".

Să examinăm exemplele concrete de folosire a metodei psihoenergoholografice. Depunerea hologramei pe un obiect neânsuflețit. Lucrul se desfășoară pe etape conform schemei prezentate mai sus. Să luăm cel mai obișnuit lucru, de exemplu, un scaun. Dorim ca orice persoană care se va afla pe acest scaun să urmeze programul fixat prin hologramă: "Toate sistemele organismului funcționează într-un ritm precis și sănătos, tensiunea arterială este normală, ritmul cardiac este normal, etc. Omul se simte totdeauna sănătos, viguros și cu încredere de sine".

Este foarte eficientă folosirea metodei psihoenergoholografice pentru refacerea organelor bolnave sau a leziunilor. Trebuie să se creeze holograma organului sănătos și să se transfere imaginea la organul bolnav prin metoda aplicării, după schema dată. Efectuați trimiterea de energie de la baza conului chakrei Ajna în

sensul acelor de ceasornic, la hologramă. Imaginați-vă că energia înlătură (scoate) holograma și, în sensul invers acelor de ceasornic, "trageți-o" la baza conului chakrei. Apoi, efectuați trimiterea de energie în sensul invers acelor de ceasornic până la vârful conului Ajnei (a doua vertebră cervicală) și coborâți energia prin coloana vertebrală până la chakra de care este legat organul care vă interesează. Suprapuneți peste el holograma. Folosind energia chakrei organului, efectuați trimiterea de energie de la baza chakrei la organul respectiv întărind holograma.

Metoda psihoenergoholografică poate fi folosită cu deosebită eficiență pentru diagnosticarea la distanță. La fel ca în exemplele anterioare; trebuie să stăpâniți la perfecție metoda generală (formarea etapizată, introducerea și întărirea hologramei). Pentru realizarea diagnosticării trebuie să avem obiectul de care s-a folosit persoana (pentru înlăturarea frecvenței câmpului său). Luați obiectul în mână, dați o comandă mentală, cum ar fi: "Trebuie să efectuez diagnosticarea rinichilor acestui om". La nivel mental se crează holograma celor doi rinichi. Apoi se realizează vizionarea lor volumetrică. Se declanșează chakrele Ajna și Sahasrara. Închideți ochii, efectuați transmiterea energiei de la Ajna la Sahasrara în sensul acelor de ceasornic timp de 5-10 sec. Apoi, în sensul invers acelor de ceasornic, înapoi până la baza conului chakrei Ajna. Apare și se simte clar un impuls, un semnal. În același timp, de la chakra Ajna, în sensul acelor de ceasornic (suprafața orizontală) și de la chakra Sahasrara, în sensul invers acelor de ceasornic, efectuați trimiterea de energie. În punctul lor de intersecție se produce o "scânteie" — imaginea volumetrică a rinichilor, holograma începe să lumineze intens. La nivel mental, pe hologramă apar caracteristicile patologice ale rinichii or (pietre, nisip, etc).

După ce v-ați însușit perfect metoda psihoenergoholografică, puteți să o aplicați cu succes în rastropia holografică. De exemplu, o persoană care are pe corp o cicatrice și doriți să aflați în ce condiții a apărut. În acest caz, se poate folosi fotografia. Schema arată astfel:

Se pune în funcțiune chakra Ajna și se examinează cu atenție chakra Vishudha a percipientului.

Efectuați o puternică trimitere de energie cu analizatorul optic în centrul bazei conului Vishudha, iar apoi, închizând ochii, treceți cu propria energie prin baza conului, în sensul invers acelor de ceasornic. În același timp, se realizează o ușoară trimitere de energie în sensul acelor de ceasornic, de la chakra Ajna în zona hipofizei proprii. Peste câteva secunde, în fața dumneavoastră vor începe să se deruleze precum "cadrele cinematografice" evenimentele vieții percipientului — filmul holografic. Mental, în acest moment, trebuie să vă concentrați atenția asupra cicatricii și evenimentele vor începe să se deruleze din ce în ce mai repede. Și deodată, pe "peliculă" va apare un "stop-cadru", veți vedea evenimentul care a avut loc în viața persoanei și a generat apariția cicatricii. După lucru, efectuați autocurățarea: înlăturați din conștiință obiectul și încărcăți cu bioenergie organismul. Posibilitățile metodei ondulatorii de codare sunt infinite. Studiarea profundă a metodei și elaborarea acesteia vor permite înaintarea mai accelerată pe calea înțelegerii funcționării creierului. Iar însușirea practică a psihoenergoholografiei deschide cu adevărat perspective fantastice în psihofizică. Eu, de exemplu, sunt convins că, cu ajutorul hologramelor cerebrale se vor putea reliza "operații" pentru regenerarea organelor pierdute, acestea vor putea fi înlocuite fără intervenție chirurgicală, se va putea corecta aspectul exterior și, desigur, organismul va putea fi întinerit.

## **XII. ÎNCHEIERE. "CU NOI SPRE LUMINĂ"**

Cunoștințele pe care le are omenirea după două milenii de existență a civilizației noastre deschid posibilități extraordinare pentru cunoașterea lumii, pătrunderea în alte spații sau universuri, conștientizarea locului, pe care îl ocupă în Programul Cosmic. În același timp, stăpânirea secretelor dirijării energiilor interne și externe prezintă și un anumit pericol: dacă încape pe mâini rele, energia psi poate deveni o armă cumplită. Cel care a pășit pe calea spirituală, trebuie să conștientizeze faptul că nu există pe Pământ scop mai binecuvântat decât siguranța vieții spiritului și a corpului omenesc.

Se pune adesea întrebarea, care plan de dezvoltare cosmică poate fi socotit mai de perspectivă? După părerea mea, sistemul de autoperfecționare trebuie să "înceapă" cu veriga cea mai slabă, dar, totdeauna și fără încetare

trebuie să se acționeze pentru îmbunătățirea planului karmic și dezvoltarea planului Nirvanei — oamenii de astăzi sunt deosebit de slabi în aceste două planuri. Soarta individului la timpul prezent și la infinit este determinată de legile Karmei. De aceea este extrem de important să privim cu atenție fiecare idee, sentiment, faptă; se poate ca după o viață să înaintezi cu câteva trepte pe calea evoluției sau, invers, să fii aruncat departe, în urmă. Paralel cu intensificarea dezvoltării karmice, trebuie folosită practica concen-trării asupra inimii, practica dezvoltării chakrei Nirvana. Inima, prin capacitatea de a simți, este centrul vieții, în ea se concentrează viața personală a fiecărui om și activitatea spiritului său. "Aspirați spre înălțimi — aceasta este pentru inimă" afirmă Agni-yoga. Aspirația către înălțimi dă cele mai mari posibilități; fieca-re, de sine stătător, trebuie să și-o determine. Scopul final constă în cunoașterea întregii existențe, pătrunde-rea în Absolut, cale evolutivă ce necesită o permanentă autoperfecționare a dezvoltării psihice, înălțare spirituală și respectarea legilor cosmice, a acelor legi morale incluse în cele 10 porunci și Predica rostită de Isus Cristos.

Transmiteți mai des gânduri bune lumii, Pământului, oamenilor și tuturor ființelor. Puteți desfășura și un ritual destinat înfăptuirii numai gândurilor bune.

Legăți cu o sfoară un mănunchi de 9 lumânări de ceară. Așezați-le pe o farfurie. În prealabil, gândiți-vă la 9 dorințe — este mai bine ca programul să fie notat. Puneți mâinile pe mănunchiul de lumânări, transmiteți primul gând și rotiți lumânările împreună cu farfuria la 360 de grade. Apoi, faceți același lucru, transmițând pe rând al doilea gând, al treilea, etc, 9 gânduri — 9 rotații. Dezlegați lumânările, aprindeți-le și puneți-le pe farfurie sub formă de cerc. Ele trebuie să ardă și prin flăcările lor, informația voastră va fi recepționată de Cosmos.

9 gânduri

gândul salvării, îndreptat spre salvare

gândul inimii, ce dă dragoste

gândul bun, ce descompune răul

gândul curat, ce purifică tot ce este însuflețit și neînsuflețit

gândul prieteniei, ce unește oamenii

gândul sănătății, ce dă sănătate

gândul bucuriei, care dăruiește bucurie

gândul tămăduirii, care lecuiește planeta și tot ce este viu

gândul spiritului, care dizolvă toate viciile omenești.

Dacă v-ați ales calea autoperfecționării, v-ați simțit ca un sistem "microcosmos-macrocosmos", ați conștientizat infinitatea propriilor posibilități, atunci ați mai făcut un pas spre Lumină. Următorul pas în atingerea scopului final este ajutorul dat celor apropiați în rezolvarea aceleiași probleme —



preocuparea pentru Marea armonie a Vieții. Totuși, secolul XXI, ce deschide în fața omenirii perspective strălucite în programul Cosmic poate în același timp, să devină o fatalitate. În istoria civilizației noastre, niciodată nu a apărut atât de clar ca acum necesitatea unirii forțelor în scopul salvării acesteia.

În fiecare joi, la ora 23, ora Moscovei, elevii și colegii mei de idei din diferite orașe ale țării meditează împreună pe tema "Spre Lumină". Propun doritorilor să ni se alăture.

Așezați-vă în "poziția rugăciunii" sau "poziția vizitiului", cu fața la nord. Cu ochiul minții treceți pe la bazele chakrelor (vârfurile conurilor) de la Muladhara până la Sahasrara, vizualizați culoarea lor astfel încât să lumineze intens. Respirația: 3 sec. — inspirație, 3 sec. — țineți respirația, 5 sec. expirați. Imaginați-vă clar globul pământesc, așa cum ați dori să-l vedeți (creați din timp holograma).

Direcționați energia de la Sahasrara, în sensul invers acelor de ceasornic, în jos, prin toate chakrele și, prin ambele picioare cu un flux puternic de energie spre centrul Pământului împreună cu aplicarea hologramei. Efectuați una-două trimiteri. Apoi, trimiteți un flux puternic de energie la suprafața Pământului. Următoarea trimitere va fi spre Cosmos. împreună cu energia cosmică direcționați fluxul ca un duș din nou spre Pământ cu aplicarea hologramei.

Energia mea umple Pământul cu un flux puternic, dar moale și vindecător, regenerându-i adâncurile și întreaga suprafață. Pământul nostru este un organism viu, care funcționează într-un ritm precis și sănătos.

Tot ce este viu pe Pământ se regenerează. Oglinda apelor se curăță. Organismele, ce trăiesc în apă, se refac. Iarba și copacii devin puternici, sănătoși și curați. Lumea animalelor devine puternică și sănătoasă. Din această zi, Pământul nostru, ca un organism viu, trăiește o viață deplină și sănătoasă. Holograma mea este depusă pentru totdeauna, totdeauna, totdeauna.

Pentru întărirea informației se mai fac trei trimiteri puternice de energie. Se lasă un fir energetic subțire legat de Pământ și se efectuează o trimitere puternică de energie de jos în sus prin spirală cu aplicarea hologramei: Trimit energia mea spre toate nivelele cosmice până la Rațiunea Cosmică. Energia mea este unită cu energia Cosmică și sub formă de ploaie cosmică, ușoară, cade pe Pământ, purificând oamenii de toate păcatele, de rele, de cele nefolositoare, dându-le sănătate, bucurie, înțelegerea adevărului vieții. Oamenii devin mai curați, mai sănătoși. Toți oamenii Pământului, indiferent de credință, convingeri politice, naționalitate, sunt surori și frați. Suntem un tot unitar și, într-un singur suflet, ne îndreptăm forțele spre binele civilizației noastre. Civilizația noastră, alimentată de un puternic flux de energie cosmică, va putea primi noi cunoștințe și va putea ajunge în secolul următor la un nivel calitativ nou de dezvoltare.

Lăsați un fir subțire energetic de legătură cu Cosmosul și, în sensul invers acelor de ceasornic coborâți energia prin spirală, unind-o cu sistemul bioenergetic intern.

Cu gânduri curate, inimă bună, suntem inseparabil uniți cu Pământul și Cosmosul.

### **JURĂMÂNTUL EXTRASENSORULUL**

Sunt om al planetei Pământ, călăuza oceanului de cunoștințe, ce se întinde în fața și în spatele meu, pășesc pe drumul spiritualității și îl voi urma cu cinste până la capăt. Totdeauna și oriunde, voi apăra pacea și civilizația omenească pe Pământ și în Cosmos, voi contribui la renașterea spirituală și morală a omului. Tinzând spre un înalt nivel spiritual și spre manifestarea lui energetică, sunt conștient de propria-mi răspundere pentru folosirea energiilor psihice și a acțiunilor informaționale. Mai presus de toate în această lume, este numai Rațiunea Cosmică, dacă pierd legătura cu ea, pierd dreptul de a-mi folosi capacitățile.

Stau în fața Veșniciei, Armoniei și Rațiunii Cosmice. Nu am nimic de ascuns și nimic de tănuit pentru scopuri distructive.

Jur să nu încalc niciodată Marea Armonie, să nu desfășor experiențe periculoase pentru planetă și pentru tot ce este viu, să nu subjug fizic și spiritual alte forme raționale și alți oameni, să acord prin toate mijloacele ajutor suferinților și celor care au nevoie de mine. Să fiu demn în toate de darul ce mi s-a oferit mai presus de voia soartei, să trăiesc în pace cu mine însumi și cu cei din jur, cunoscând neîncetat marele Adevăr — Rațiunea Cosmică.

### **ETICA EXTRASENSORULUI**

1. Calea V-ați ales-o Voi singuri. Nu-i siliți pe ceilalți să vă copieze și să vă semene. Altfel vă veți minți și veți pune în mâinile unui om nepregătit o armă periculoasă. Reprezentant al Forțelor Superioare știi cât de neajutorată și fragilă este în fața ta natura, făptura vie și omul neinițiat!

Numai marea dragoste pentru el și cunoașterea exactă a urmărilor Vă dă dreptul la acțiune psihoenergetică, tratament și experiment. Nu există în lume adevăr mai mare decât siguranța vieții spiritului și corpului omenesc în traiul de zi cu zi, deoarece el este lumea. Vă deosebiți de ceilalți numai prin bunătate și răbdare nelimitată.

În lume nu există alb și negru. Ea este policromă și multisonoră. Nu vă lăsați furat de o singură notă, altfel nu veți auzi întreaga Muzică. Extrasensorul are dreptul la autoprotecție psihospirituală și apărarea societății a persoanei, de programarea energoinformațională străină ființei ei din partea altor forțe.

Nu există în rândul colegilor ce au pășit pe calea spirituală nici unul de prisos, deoarece nimeni nu are puterea de a se abate de la cale, odată ce a pășit pe ea.

Creează, nu distruge. Știi mai multe decât alții, simte mai mult decât alții! Te-ai specializat în domeniul energetic — specializează-te în percepții. Ține totdeauna minte: creează și nu stăpâni, muncește și nu căuta foloasele, atinge-ți scopul și nu te mândri cu aceasta. Când ai ajuns să-ți înțelegi "eu"-l propriu, ai putere — radiaz-o și dăruiește-o pretutindeni.

Ține totdeauna minte că forța ta se obține prin activitate spirituală lăuntrică, printr-o viață fără de prihană.

Iubește-i pe toți, nu-i jigni pe cei suferinzi nici cu cuvântul, nici cu fapta, nici cu gândul.

Nu te lăuda cu puterea ta, nu promite nimic, nu plăti răul cu rău, nu face rău dușmanilor, vorbește despre ei de bine, fără a face deosebire între ei și tine.

## CUPRINS

Despre autor și cartea lui

I. Introducere. " Eu sunt microcosmos"	4
II. Universul .....	5
III. Anatomia organismului cosmic ..	7
IV. Dezvoltarea corpurilor subtile .....	9
V. Conștiința. Atenția. Memoria.Exerciții pentru dezvoltarea memoriei	11
VI. Într-un corp sănătos -un spirit sănătos	

14

1. Sănătatea fizică
2. Sănătatea psihică
3. Sănătatea energetică
- VII. Problema vieții și a morții. Reincarnarea 16
- VIII. Bioenergia 17
  1. Biocâmpul - cum îl aveți dumneavoastră?
  2. Circulația energiei. Declanșarea și dezvoltarea centrilor energetici
  3. Reîncărcarea bioenergetică și corecția bioenergetică a organismului.

Metode de apărare.

4. Amplificarea de la distanță a energiei omului
5. Protecția bioenergetică
- IX. Tratamentul cu biocâmp. Diagnosticarea la distanță. 29
  1. Diagnosticul după fotografie.
  2. Diagnosticul după înfățișare.
  3. Tratamentul prin acțiune bioenergetică
- X. Fenomene parapsihologice 31
  1. Văzul prin intermediul pielii
  2. Telekinezia
  3. Telepatia
  4. Clarviziunea
  5. Bioloația
  6. Deochiul ( aplicarea informației negative)

7. Poltergeist	
8. Deschiderea Superconștiinței	
XI. Psihoenergosingestia - o nouă direcție în practica mondială.	39
1. Știința sugestiei	
2. Salt în subconștient	
3. Psihoenergosingestolog - profesia viitorului	
4. Metoda de acțiune psihoenergetică	
5. Scoaterea la iveală a capacităților ascunse	
6. Psihoenergosingestia în artă, sport	
7. Prognoză pentru manageri	
8. Încărcarea psihoenergoinformațională a lichidelor, cristalelor și pietrelor prețioase	
9. Saturarea bioenergetică a hranei	
10. Fiți frumoși	
11. Longevitate și tinerețe	
12. Retrospecția - capacitatea de a vedea viețile trecute	
13. Metoda psihoenergoholografică	
XII. Încheiere. "Cu noi spre Lumină" .....	53
Jurământul extrasensorului .....	55
Etica extrasensorului .....	55